

令和8年度

7月 給食こんだて表



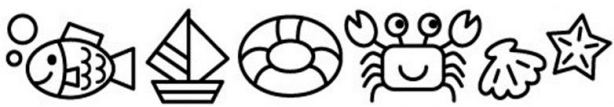
国仲学校給食センター

日	写真	こんだて名		飲み物	おもに血や肉になる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える	エネルギー		塩分	
					【 赤の食品 】	【 黄色の食品 】	【 緑の食品 】	(kcal)	(g)		
1日 (水)		フィッシュ	米粉パン	牛乳		こめこパン		小	618	3.1	
		バーガー	シイラフライ・ソース		シイラ	はくりきこ パンこ あぶら		中	758	3.9	
		コーンサラダ				ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン				
		わかたまスープ			とうふ たまご わかめ	かたくりこ	にんじん えのきたけ				
2日 (木)		さんしょくどん	ごはん	牛乳		こめ		小	645	2.2	
		三色丼	さんしょくどん		三色丼の具	ぶたにく とりにく だいず たまご	あぶら さとう	えだまめ	中	756	2.6
		磯香和え			のり		キャベツ きゅうり もやし	八幡小6年 二宮小6年 特支高2年			
		厚揚げのみそ汁			あつあげ みそ		たまねぎ にんじん しめじ				
3日 (金)		ごはん		牛乳		こめ		小	656	2.3	
		豚肉と厚揚げのキムチ炒め			ぶたにく あつあげ	あぶら さとう かたくりこ	にら たまねぎ たけのこ しめじ キムチ	中	770	3.0	
		ごまマヨ和え				ごま ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん コーン もやし	二宮小6年 畑野小6年 特支高等部			
		じゃがいもとわかめのみそ汁			わかめ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ				
6日 (月)		ごはん		牛乳		こめ		小	653	1.9	
		佐渡産銀鮭のみそマヨ焼き			さけ みそ	ノンエッグマヨネーズ		中	756	2.4	
		たくあん和え				ごま	キャベツ きゅうり たくあんづけ				
					とうふ	ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こんにゃく				
		けんちん汁									
7日 (火)		★七タこんだて…「五色の短冊きんぴら」は、5つの食品を短冊切りにして調理します。みなさんの願いごとは何かな？									
		ごはん		牛乳		こめ		小	622	2.4	
		きらきら星ハンバーグ			とりにく ぶたにく	パンこ さとう かたくりこ	たまねぎ トマト	中	745	2.9	
		五色の短冊きんぴら			さつまあげ	ごまあぶら さとう ごま	にんじん パプリカ ピーマン こんにゃく				
		天の川汁			かまぼこ	そうめん	にんじん しいたけ ながねぎ たけのこ				
		七タゼリー				ゼリー					

日	写真	こんだて名	飲食物	おもに血や肉になる 【赤の食品】	おもにエネルギーになる 【黄色の食品】	おもに体の調子を整える 【緑の食品】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
							給食のない学校・学年		
8日 (水)		ごはん	牛乳		こめ		小	593	2.4
		ゴーヤチャンプルー		ぶたにく たまご	ごまあぶら	ゴーヤ たまねぎ	中	711	3.1
		カレーもやし			さとう	もやし にんじん こまつな	佐和田中1年  那覇の日		
		おきなわさん 沖縄産もずくスープ		チキンハム もずく		にんじん たまねぎ コーン			
★かみかみこんだて…今日のかみかみ食材は「大豆」です！よくかんで食べるよう、じっくり揚げて作りました。味わいながら食べましょう。									
9日 (木)		ごはん	牛乳		こめ		小	710	2.0
		さけ なつやさい あげ に 鮭と夏野菜の揚げ煮		だいず さけ	かたくりこ あぶら さとう	かぼちゃ ピーマン コーン	中	832	2.4
		のり 酢あえ		のり		こまつな にんじん もやし			
		にくだんご じる 肉団子汁		とうふ とりにく	あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん えのきたけ			
10日 (金)		ごはん	牛乳		こめ		小	662	2.4
		さばのカレーじょうゆ焼き		さば			中	748	3.1
		キャベツのごま昆布和え		しおこんぶ	ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん			
		とうふ みそ じる 豆腐のみそ汁		とうふ あぶらあげ わかめ みそ		たまねぎ			
★カラダにやさしおの日こんだて…減塩ポイントは、からしやにんにく、カレー粉などの香辛料やごまの風味です。少ない塩分でもおいしく食べられます。									
13日 (月)		ごはん	牛乳		こめ		小	695	1.8
		さどさん 佐渡産わらさのごまからし揚げ		わらさ	さとう ごま かたくりこ あぶら		中	806	2.3
		カラフルポテト			じゃがいも	にんじん グリーンピース コーン			
		はるさめ 春雨スープ			はるさめ	もやし にんじん しめじ こまつな			
14日 (火)		ごもく 五目チャーハン	牛乳	ぶたにく たまご	こめ おしむぎ ごまあぶら	ながねぎ ピーマン	小	670	2.7
		わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	中	730	3.1
		ごまみそワントンスープ		ぶたにく なんと みそ	ワントン ごま	にんじん もやし たまねぎ メンマ きくらげ			
		ヨーグルト		ヨーグルト					
15日 (水)		こめこ 米粉パン・りんごジャム	牛乳		こめこパン りんごジャム		小	733	2.9
		なすのミートグラタン		ぶたにく とりにく チーズ	あぶら ハヤシルウ	たまねぎ なす トマト	中	890	3.7
		グリーンサラダ			アーモンド ドレッシング	キャベツ きゅうり ブロッコリー			
		コーンポタージュ		ベーコン とうにゅう	じゃがいも シチュールウ	たまねぎ にんじん コーン			

日	写真	こんだて名	飲 み 物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品】	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
							給食のない学校・ 学年		
16 日 (木)		ごはん	牛乳		こめ		小	649	1.5
		千種焼き		たまご	さとう あぶら	にんじん ながねぎ	中	745	1.8
		かかマヨ和え		かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ もやし きゅうり コーン			
		呉汁		あぶらあげ だいず みそ	じゃがいも	にんじん こんにゃく ながねぎ しめじ			
		冷凍みかん				みかん			
17 日 (金)		★さどごはんこんだて…『いか汁』は、するめいかが捕れる時、その時季の野菜と一緒に煮て、いかの風味を味わうことができるみそ汁です。							
		ごはん	牛乳		こめ		小	607	1.9
		あじのあおさフライ		あじ あおのり	はくりきこ パンこ あぶら		中	708	2.4
		ごまびたし		ごま	こまつな もやし にんじん	きょうどりょうり 郷土料理 			
		いか汁		いか みそ	じゃがいも		たまねぎ ながねぎ		
21 日 (火)		★日本・世界の味めぐりこんだて…今日は鳥取県の料理です。佐渡とは江戸時代に北前船でつながり、米や魚などの品物を運び合い交流していました。							
		どんどろけ飯	牛乳	とうふ とりにく	こめ ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん こねぎ	小	627	2.5
		鶏の照り焼き		とりにく			中	732	3.3
		らっきょうサラダ			ごまあぶら さとう	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ らっきょう	とっとり 鳥取 		
		わかめのみそ汁		わかめ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん				
22 日 (水)		ごはん	牛乳		こめ		小	619	1.3
		ししゃもフライ		ししゃも	パンこ はくりきこ あぶら		中	692	1.6
		のりナッツ和え		のり	アーモンド さとう	こまつな にんじん もやし	ナッツの日 		
		夏のっぺ		ふ	にんじん とうがん おくら えだまめ しいたけ こんにゃく				
23 日 (木)		夏野菜	牛乳		こめ おしむぎ		小	678	2.6
		カレーライス		ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら カレールウ	かぼちゃ たまねぎ なす ズッキーニ トマト	中	797	3.2
		こんにゃくサラダ		わかめ	ごまあぶら さとう	こんにゃく キャベツ きゅうり コーン			
						すいか もも りんご ようなし ナタデココ			
		すいかポンチ							
24 日 (金)		ミートソーススパゲッティ	牛乳	ぶたにく	スパゲッティ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	小		
		ひじきとチキンのサラダ		ひじき とりにく	ドレッシング	キャベツ きゅうり	中	842	3.6
		卵スープ		たまご	かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな コーン	全小学校 畑野中学校 特別支援学校		
		パイナップルの手作りマフィン		たまご ぎゅうにゅう	はくりきこ あぶら さとう	パイナップル			

8月 給食こんだて表



日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【赤の食品】	おもにエネルギーになる 【黄色の食品】	おもに体の調子を整える 【緑の食品】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
							給食のない学校・学年	
26日 (水)		ジャージャー麺	牛乳	ぶたにく とりにく みそ	ちゅうかめん あぶら ごま	きゅうり もやし しいたけ たまねぎ たけのこ	小	
		はるまき 春巻		ぶたにく	はるさめ はるまきのかわ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ	中	849 2.4
		フルーツ杏仁風プリン		とうにゅう	さとう	もも あんず	全小学校 特別支援学校	
27日 (木)		おうふう 欧風デミ	牛乳		こめ おしむぎ		小	649 3.1
		むぎ 麦ごはん		ぶたにく きゅうにゅう	じゃがいも あぶら カレールウ ハヤシルウ	たまねぎ にんじん	中	773 3.6
		おうふう カレーライス		わかめ こんぶ くきわかめ すぎのり ふのり	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり コーン	特別支援学校	
		かいそう 海藻サラダ				もも		
		れいとう 冷凍ピーチコンポート						
28日 (金)		ごはん	牛乳		こめ		小	622 2.2
		たちうお 太刀魚フライ・ソース		たちうお	パンこ はくりきこ あぶら		中	749 2.8
		もやしのナムル			ごま ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん	畑野小学校 特別支援学校	
		とんじる キムチ豚汁		ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん キムチ こんにゃく		
31日 (月)		いろど やさい 彩り野菜のピラフ	牛乳	とりにく	こめ おしむぎ あぶら	たまねぎ パプリカ クリーンピース にんじん コーン	小	605 1.9
		ビーンズサラダ		だいず いんげんまめ ひよこまめ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン	中	697 2.5
		コンソメスープ		チキンハム	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ	特別支援学校	
		なし 梨				なし		

※食材量の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

