



令和8年 7月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献 立 名	あ か おもに血や肉など体をつくる ものになるもの	み ど り 体の調子を整えるものになるもの	き い ろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの	【栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	家で食 べてほ しい食 品	お休みの学校
1 水	減塩給食 ごはん ぶりの照り焼き ひきな炒り かぼちゃのそぼろ汁	牛乳 ぶり さつまあげ とり肉 みそ	しょうが だいこん にんじん グリーンピース かぼちゃ たまねぎ こまつな	ごはん さとう こめ油 ごま油	481 20.9 16.2 1.6 622 26.4 20.0 2.1 788 32.2 23.1 2.5	きのこ	
2 木	チキンカレーライス（麦ごはん） ブロッコリーごまサラダ ヨーグルト	牛乳 とり肉 ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー キャベツ コーン	麦ごはん カレー粉 じゃが芋 カレールウ こめ油 ごま	573 18.8 17.5 1.7 721 22.8 21.3 2.3 937 28.3 26.0 2.9	さかな	
3 金	五目うどん（ソフトめん） いかメンチ ちくわと野菜のあえ物	牛乳 とり肉 あぶらあげ なた いかメンチ ちくわ	干しいだけ だいこん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しょうが キャベツ もやし	ソフトめん さとう だいず油 卵不使用マヨネーズ	530 23.2 19.7 2.1 653 28.1 22.9 2.5 891 38.2 29.3 3.1	海そう	
6 月	給食なし日：お弁当の準備をお願いします						
7 火	七夕行事食 ゆかりごはん 星のコロッケ 小松菜とチーズのおかかあえ 玉葱のみそ汁 七夕クレープ	牛乳 星のコロッケ チーズ かつお節 わかめ みそ	こまつな もやし たまねぎ えのきだけ	ごはん だいず油 七夕クレープ	497 14.2 16.4 2.1 643 18.1 20.0 2.7 762 20.8 20.6 3.2	いも類	
8 水	麦ごはん さばのみそ煮 ささみのごまあえ キャベツのみそ汁	牛乳 さば みそ とり肉	もやし こまつな にんじん コーン キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	麦ごはん さとう ごま	481 21.2 16.1 1.8 586 24.4 17.6 2.1 — — — —	くだもの	中学校
9 木	ごはん ハンバーグおろしソース かぼちゃサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 ハンバーグ（とり肉・ぶた肉） ハム わかめ みそ	だいこん ぶなしめじ かぼちゃ にんじん コーン きゅうり はくさい たまねぎ	ごはん かたくり粉 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	496 17.6 17.7 1.9 636 22.0 21.5 2.3 795 26.1 24.4 2.8	さかな	
10 金	食パン とり肉のレモン漬け ブロッコリーおかかマヨあえ ミネストローネ パテキャラメル	牛乳 とり肉 かつお節 ウィンナー	しょうが レモン パプリカ ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ コーン むきえだまめ バセリ にんにく トマト	食パン かたくり粉 だいず油 さとう 卵不使用マヨネーズ マカロニ オリーブ油 パテキャラメル	548 22.6 20.0 2.5 707 29.4 25.1 3.3 847 35.3 29.2 4.1	海そう	
13 月	清流豚カレーライス（麦ごはん） ごぼうサラダ すいか	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ごぼう もやし きゅうり すいか	麦ごはん カレー粉 じゃが芋 こめ油 じゃが芋 カレールウ ごま 卵不使用マヨネーズ	553 16.2 18.0 1.8 699 20.0 21.8 2.4 870 23.7 25.0 3.1	大豆製品	
14 火	みそラーメン（ちゅうかめん） 白身魚フリッター（2・2） もやしと豆腐のナムル	牛乳 ぶた肉 みそ 白身魚フリッター	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら コーン ねぎ 干しいだけ 豆腐	ちゅうかめん ごま油 だいず油 さとう ごま	— — — — 616 28.3 22.8 3.0 760 34.2 24.2 3.6	海そう	幼稚園
15 水	麦ごはん いわしの梅煮 ぶた肉のピリ辛炒め かきたま汁	牛乳 いわし ぶた肉 たまご とうふ みそ	たまねぎ にんじん パプリカ ぶなしめじ チンゲン菜 こまつな	麦ごはん さとう こめ油 かたくり粉	— — — — 608 25.8 22.0 2.1 771 31.6 26.0 2.5	いも類	幼稚園
16 木	キムタクごはん もやしの中華あえ ミートボールスープ アイス風デザート	牛乳 ぶた肉 わかめ ミートボール	にんじん たくあん 白菜キムチ にんにく もやし きゅうり はくさい たまねぎ ぶなしめじ チンゲン菜	ごはん ごま油 さとう ごま アイス風デザート	— — — — 610 21.4 22.6 3.2 759 25.7 25.0 4.0	さかな	幼稚園



8月分学校給食献立予定表



26 水	減塩給食 ごはん 手作りメンチカツ 春雨サラダ なめこ汁	牛乳 ぶた肉 ハム わかめ みそ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり なめこ こまつな だいこん	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 小麦粉 だいず油 ごま はるさめ ごま油 さとう じゃが芋	— — — — 670 22.8 21.1 2.1 — — — —	さかな	幼稚園 中学校
27 木	清流豚カレーライス（麦ごはん） かいそうサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 かいそう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ なす むきえだまめ トマト キャベツ コーン きゅうり れいとうみかん	麦ごはん カレー粉 こめ油 じゃが芋 カレールウ	534 17.0 15.0 1.9 655 20.6 17.2 2.1 821 24.5 19.9 2.7	大豆製品	
28 金	黒糖パン ささみカツ バックソース 水菜とじゃこのサラダ コーンポタージュ	牛乳 ささみカツ ちりめんじゃこ	みずな きゅうり だいこん たまねぎ コーン バセリ	黒糖パン だいず油 ごま油 さとう ごま	542 21.6 15.9 2.4 681 26.0 18.9 3.1 837 32.6 21.8 3.9	緑黄色野菜	
31 月	麦ごはん 手作りかつおのみそがらめ なすとぶた肉のいためもの 呉汁	牛乳 かつお みそ ぶた肉 とり肉 だいず あぶらあげ	しょうが にんじん ピーマン キャベツ なす にんにく だいこん ねぎ	麦ごはん かたくり粉 だいず油 さとう ごま こめ油 ごま油 じゃが芋	557 28.1 13.9 1.9 683 32.5 16.6 2.2 858 39.2 18.7 2.7	きのこ	

★ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）】

7月栄養価平均（幼稚園）	520	19.3	17.7	1.9	8月栄養価平均（幼稚園）	544	22.2	14.9	2.0
（小学校）	645	24.2	21.6	2.5	（小学校）	672	25.4	18.4	2.3
（中学校）	818	29.6	25.3	3.1	（中学校）	838	32.1	20.1	3.1