



令和8年度7.8月 学校給食献立予定表



埴町学校給食センター

日	曜	欠食校	献立名	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	【栄養価】 1人分…たんぱく質・脂質・塩分
				おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる	
1	水		わかめごはん 牛乳 だし巻玉子焼き 小松菜のごま和え 豚汁	牛乳 玉子焼き 豚肉 豆腐 わかめ みそ	小松菜 にんじん 緑豆もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん 米油 白ごま さといも 三温糖 ごま油	519 19.1 17.2 2.0 631 22.6 19.3 2.4 725 25.2 20.5 2.8
2	木		ごはん 牛乳 ほっけの白しょうゆ焼き なすのみそ炒め なめこ汁	牛乳 ほっけ 鶏肉 みそ	たまねぎ パプリカ なす キャベツ なめこ ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 三温糖	486 22.3 11.5 1.8 596 25.6 13.4 2.1 705 30.0 14.6 2.5
3	金		ごはん 牛乳 豚キムチ ハムマリネサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 ロースハム 鶏肉 わかめ	にんじん 白菜 たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん ごま油 白ごま マリネドレッシング	478 18.2 14.7 1.8 603 22.4 17.6 2.2 710 25.8 19.6 2.6
6	月		ごはん 牛乳 チンジャオロース もやしのラー油和え ワンタンスープ	牛乳 豚肉	たけのこ にんじん パプリカ 緑豆もやし 小松菜 しいたけ チンゲン菜 ねぎ	ごはん ワンタン 米油 三温糖 ごま油 かたくり粉 オイスターソース ごまラー油	461 18.9 13.7 1.8 582 23.3 16.4 2.2 685 26.9 18.1 2.6
7	火		ちらしずし きざみのり 牛乳 星型ハンバーグ アスパラガスのたんざく風炒め 天の川汁 セタゼリー	牛乳 星型ハンバーグ ベーコン 鶏肉	にんじん キャベツ アスパラガス たまねぎ とうもろこし オクラ たけのこ しいたけ れんこん かんぴょう	ごはん 三温糖 かたくり粉 星のふ そうめん 米油 セタゼリー	545 19.6 14.5 2.0 659 23.1 16.3 2.4 790 27.8 19.3 3.0
8	水		ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ ブロッコリーと卵のサラダ 凍み豆腐汁	牛乳 さわら たまご 凍み豆腐 みそ	ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん 小松菜	ごはん さつまいも マヨネーズ 米油 かたくり粉	515 21.6 18.0 1.4 632 24.8 20.9 1.7 748 29.1 23.7 2.0
9	木		ごはん 牛乳 鶏肉のバジル焼き ほうれん草とベーコンのソテー たまごスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご	にんじん キャベツ しめじ とうもろこし ほうれん草 たまねぎ チンゲン菜 バジル	ごはん 三温糖 バター 米油	488 25.0 13.6 1.6 597 28.3 15.5 1.9 703 32.8 17.1 2.3
10	金		【ふくしま旬の食材活用事業】 麦ごはん 牛乳 海そうサラダ 夏野菜カレー 県産ももゼリー	牛乳 豚肉 粉チーズ わかめ 茎わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ トマト缶 パプリカ だいこん きゅうり	ごはん 麦 じゃがいも カレーうどん 三温糖 米油 ごま油 県産ももゼリー	518 15.6 14.1 2.3 645 19.2 16.9 2.8 740 21.9 17.6 3.1
13	月		ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 れんこんのきんぴら かきたま汁	牛乳 いわしの生姜煮 豚肉 豆腐 たまご	にんじん れんこん つきこん エリンギ ほうれん草	ごはん 三温糖 米油 かたくり粉	505 21.2 15.1 2.3 600 24.4 21.8 3.0 715 29.4 25.0 3.5
14	火		ナン 牛乳 キーマカレー カレー屋さんの謎ドレサラダ 鶏ごぼうスープ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし ごぼう しいたけ ねぎ みかん パセリ	ナン カレー粉 カレーウ 米油 ウスターソース カレー屋さんの謎ドレッシング	478 19.4 17.8 2.3 601 28.0 22.4 3.0 726 33.6 25.7 3.8
15	水		ごはん 牛乳 あじの塩こうじ漬け焼き 切干大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 あじ 豚肉 さつまいも 厚揚げ みそ	にんじん 切干大根 つきこん えだまめ 小松菜	ごはん 塩こうじ 三温糖 米油	493 23.7 14.8 2.0 609 27.6 17.4 2.3 720 32.3 19.4 2.8
16	木		ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのごまみそ和え 糸かまサラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 みそ	キャベツ ブロッコリー にんじん こんにゃく ほうれん草	ごはん マヨネーズ 米油 三温糖 かたくり粉 白ごま	530 21.3 19.2 2.0 667 26.3 23.3 2.5 788 30.5 26.5 3.0
17	金	両幼稚園 埴小	ごはん 牛乳 ミートローフデミソース ひじきとツナのサラダ 野菜のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご ひじき ツナ 大豆	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	ごはん パン粉 三温糖 マヨネーズ 米油 ウスターソース	幼稚園なし 679 27.3 22.0 1.7 801 31.6 24.9 2.0

夏休み



8月



25	火	両幼稚園 両小学校	ソフトめん 牛乳 ジャージャー麺 中華風スープ フルーツ白玉	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ みかん缶 もも缶 アロエ ナタデココ	ソフトめん 白玉だんご 三温糖 かたくり粉 デンメシジャン ごま油 米油	幼稚園なし 小学校なし 858 33.1 20.5 2.9
26	水		ごはん 牛乳 甘酢肉団子 ゴーヤチャンプルー キムチトックスープ	牛乳 甘酢肉団子 豚肉 豆腐 たまご かつお節 みそ	ゴーヤ はくさい にら	ごはん ミニトック 三温糖 ごま油 米油	467 17.8 14.8 2.2 617 21.8 17.3 2.4 718 24.5 18.9 2.8
27	木	両小学校	ごはん 牛乳 県産チキンみそカツ 豚肉の黒酢炒め すまし汁	牛乳 凍み豆腐 県産チキンみそカツ 豚肉	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ えのき ほうれん草	ごはん 米油 三温糖	467 20.9 12.6 2.2 573 24.2 14.4 2.5 677 28.2 15.9 3.0
28	金		麦ごはん 牛乳 えだまめサラダ ハヤシライス 元気ヨーグルト(ヤクルト)	牛乳 豚肉 粉チーズ わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース えだまめ キャベツ きゅうり トマト缶	ごはん 麦 じゃがいも デミグラスソース ハヤシライス 米油 青じそドレッシング	523 17.9 15.7 2.2 655 21.5 18.8 2.7 804 24.8 21.0 3.1
31	月		ごはん 牛乳 鶏肉のおろしソースがけ ブロッコリーのごまサラダ みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	だいこん たまねぎ ブロッコリー 大豆もやし にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さといも 三温糖 白ごま 米油 ごまクリーミードレッシング	512 25.0 15.8 1.4 645 30.9 19.1 1.8 760 35.9 21.4 2.1

※ 材料等の都合により、献立変更になる場合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)】

