

7月 献立表

令和8年7月

芙蓉校

日・曜	献立名	材料名（変わることがあります）				栄養量（中学部）	
		おもに体をつくるもとになる（赤）	おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	ミルクパン トマトクリームシチュー	牛乳	ミルクパン			787	27.8
			鶏肉、ベーコン、牛乳	じゃが芋、マカロニ、小麦粉、バター、油、生クリーム	玉葱、人参、グリーンピース、トマトジュース		
					塩、こしょう、ブイヨン、白ワイン		
水	アスパラサラダ			きゅうり、キャベツ、人参、アスパラガス、ホールコーン	和風ドレッシング、薄口醤油		
2	ご飯 具うどん	牛乳	ご飯		野菜ふりかけ	673	25.2
			鶏肉、かまぼこ	うどん麺	人参、玉葱、ねぎ、干し椎茸		
					薄口醤油、醤油、酒、塩、出し昆布、削り節		
木	小松菜のいそ和え		のり	ごま	きゅうり、小松菜、人参、もやし		
3	中華混ぜご飯	牛乳	豚肉、大豆	ご飯/油、砂糖、ごま、ごま油	たけのこ缶、干し椎茸、人参、枝豆	730	26.4
				ごま、ごま油、砂糖	もやし、ほうれん草		
金	ナムル ラビオリのスープ		ラビオリ	玉葱、人参、青梗菜、きくらげ	醤油、酢、みりん		
6	ご飯	牛乳	ご飯			740	32.0
	いわしの梅煮						
	ゴーヤチャンプルー		豚肉、豆腐、卵、かつお節	ごま油、油	キャベツ、ゴーヤ、人参		
月	すまし汁		ちくわ	麩	玉葱、人参、しめじ、小ねぎ		
7	ご飯	牛乳	ご飯			724	25.9
	麻婆茄子		豚ひき肉、米味噌、赤味噌	油、でんぷん、砂糖	玉葱、茄子、人参、にんにく、生姜、干し椎茸、ねぎ		
	ワンタンスープ			ワンタン	玉葱、人参、もやし、青梗菜、きくらげ		
火	すいか			すいか			
8	ミルクパン 茄子のトマトチーズ焼き	牛乳	ミルクパン			825	33.4
			豚ひき肉、チーズ	油	玉葱、茄子、トマトピューレ、ガーリックパウダー		
			ウインナー、大豆	じゃが芋、油	人参、玉葱、キャベツ、しめじ、ホールコーン、パセリ		
水	フルーツムース		フルーツムース				
9	ご飯	牛乳	ご飯			768	22.2
	三重津海軍カレー		豚肉	じゃが芋、油	玉葱、人参、南瓜、茄子		
					ホールコーン、トマト缶、にんにく		
木	きらきらフルーツ			アセロラジュレ	みかん缶、パイン缶、もも缶、		
10	ご飯	牛乳	ご飯			748	30.0
	ピーマンの肉詰め		牛ひき肉、豚ひき肉、卵	でん粉、小麦粉/砂糖	ピーマン、玉葱		
	ひじきの煮物		ひじき、油あげ、大豆	油、砂糖	玉葱、人参、こんにゃく、枝豆		
金	味噌汁		生あげ、わかめ、味噌		玉葱、人参、ねぎ		

献立表

令和8年7月

芙蓉校

日・曜	献立名	材料名（変わることがあります）				栄養量（中学部）		
		おもに体をつくるものになる（赤）	おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体の調子を整えるものになる（緑）	調味料	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
13	ごはん そぼろ煮	牛乳	ごはん			715	26.4	
月	ごま酢和え		鶏ひき肉、生あげ	じゃが芋、油、砂糖	玉葱、人参、いんげん、干し椎茸、蒟蒻			醤油、みりん、酒、薄口醤油
			鶏糸卵	砂糖、ごま	キャベツ、人参、胡瓜			薄口醤油、りんご酢
14	ごはん さばの味噌煮 ピーマンと蒟蒻の炒り煮 すまし汁	牛乳	ごはん			800	32.4	
火			さば、米味噌	砂糖	生姜			酒、みりん、醤油
			豚肉	ごま、ごま油、砂糖、油	ピーマン、蒟蒻、人参			醤油、酒
15	ミルクパン 茄子のミートスパゲティ	牛乳				831	32.0	
水	イタリアンサラダ		豚ひき肉	スパゲティ、オリーブ油	人参、にんにく、トマト缶、グリーンピース 玉葱、しめじ、茄子			塩、こしょう、ブイヨン、ソース ケチャップ、ハヤシルー、赤ワイン
					胡瓜、キャベツ、人参、ホールコーン			イタリアンドレッシング、薄口醤油
16	ごはん チキン南蛮 添え野菜 味噌汁	牛乳	ごはん/ゼリー			826	32.3	
木			鶏肉、卵	薄力粉、でん粉、油、砂糖/タルタルソース				塩、こしょう/酢、醤油、酒
					キャベツ、人参			
17	金		味噌、油揚げ、わかめ	じゃが芋	玉葱、人参、えのき、ねぎ	煮干し		
終業式								