



7月こんだてよてい表



2026年 7月

伊万里市学校給食センター 1

日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのほたらぎ						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	
			おもに体をつくるものになる		おもに体のちょうしをととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる				
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実			
1 水	プレーンパン(小) いちごミックス ジャム	○					プレーンパン いちごミックス ジャム			569	628
	マカロニサラダ		ローズハム		にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ	エッグケア	塩 こしょう	20.4	21.9
	ミネストローネ		とり肉		にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく	もち麦 三温糖	油	ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう ワイン 野菜ブイヨン	25.7	32.8
	ココア揚げパン(中)						プレーンロール 三温糖	油	塩 ミルクココア	2.4	2.6
2 木	ごはん	○					米			623	809
	豚肉と凍り豆腐の ケチャップ和え		豚肉 凍り豆腐		トマト ビーマン	しょうが だけのこ	でんぶん 三温糖	油	しょうゆ 酒 ウスターソース ケチャップ ワイン	23.6	29.3
	アーモンド和え				にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	アーモンド	しょうゆ	21.7	26.0
	野菜たっぷりみそ汁		厚揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ごぼう			煮干しだし	2.0	2.6
3 金	麦ごはん	○					米 麦			589	746
	トリニラ丼の具		とり肉		にち	たまねぎ しめじ しょうが にんにく もやし	でんぶん 三温糖	油 ごま油	酒 塩 こしょう しょうゆ コチュジャン	22.3	27.6
	野菜のナムル				ほうれん草 にんじん		三温糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	20.5	24.5
	かにかまスープ		かにかまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ だけのこ	でんぶん	ごま油	がらボン 塩 こしょう しょうゆ	2.3	2.9
6 月	ごはん	○					米			580	731
	さんまの生姜煮		さんまの生姜煮				三温糖			25.4	30.9
	鶏飯の具/1食ささみのり		ほぐし蒸し鶏	1食ささみのり	にんじん	しいたけ 千切りだいこん漬け	三温糖		しょうゆ みりん 酒	20.5	24.1
	鶏飯用スープ		とり肉 錦糸卵		ねぎ				酒 みりん しょうゆ 塩 がらボン	2.2	2.9
7 火	ちらしずし/セタゼリー	○	セタ行事食				米 天の川ソーダゼリー		混ぜ込みちらしずし	616	746
	星のコロッケ			ハッピーにんじん		星のコロッケ	油			17.2	19.5
	リャンバンワースー		ローズハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 三温糖	ごま油	酢 しょうゆ	17.4	22.5
	はんぺんのお吸い物		はんぺんお揚げ(白) はんぺんお揚げ(赤)		にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ えのきたけ			塩 しょうゆ 酒 かつおだし 昆布だし	2.7	3.2
8 水	ごはん	○					米			555	672
	さばの味噌煮		さばの味噌煮			味めぐり給食(福井県)				25.4	28.6
	切干大根のチャブチェ		ぶた肉		にんじん 小松菜	切干大根 にんにく しょうが しいたけ	三温糖	油 ごま油	酒 しょうゆ 中華スープ	14.1	15.3
	じゃがいも汁		豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも		しょうゆ 酒 塩 昆布だし かつおだし	1.8	1.9
9 木	ごはん	○					米			547	688
	豚肉の生姜焼き		ぶた肉			たまねぎ しょうが	三温糖		みりん 酒 しょうゆ	25.3	30.9
	高菜のしらす炒め			しらす干し		高菜漬け	三温糖	ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん	16.1	18.7
	タイピーエン		ぶた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ	はるさめ		酒 がらボン 塩 しょうゆ	2.1	2.5
10 金	ごはん/1食納豆	○	1食納豆				米		納豆のたれ	591	715
	赤魚の甘酢あんかけ		赤魚		にんじん	たまねぎ	三温糖 でんぶん	油	酢 しょうゆ	27.9	31
	茎わかめのきんぴら		ぶた肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 三温糖	ごま 油	みりん しょうゆ	19.0	20.5
	冬がみのみそ汁		厚揚げ みそ	わかめ		とうがん たまねぎ しめじ			煮干しだし	2.0	2.4

使用食材について 以下の7点の食材は、乳・卵不使用のものを使用します。
・エッグケア(マヨネーズ) ・ちくわ ・さつま揚げ ・ローズハム ・ベーコン ・かまぼこ ・ワインナー

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをがらボンと表記しています。

おすすめ

朝ごはんでも水分補給!



ご飯



じつは水分がたっぷり。
塩分もゼロだよ!

具だくさんの
みそ汁やスープ



栄養も増し増し!
水分補給にもなるよ!

牛乳



栄養のバランスも
さらに整えてくれるよ!

夏の野菜・くだもの



夏の太陽をいっぱい浴びた野菜や
くだものは水分もたっぷり、おいしい!

人間はじつは寝ている間にたくさん汗をかいています。そのため、朝の水分補給は欠かせません。水分は食べ物からもとることができます。いろいろな栄養素がとれて水分も無理なく補給できるものにはこのようなものがあります。

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用することがあります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

参考文献：食育フォーラム