

令和8年度										7月 学 校 給 食 予 定 献 立 表										若楠小学校									
◎ 食に関する指導目標　よくかんで食べよう ◎ 給食指導目標　衛生的な過ごし方を知ろう 誕生おめでとう献立…1日（水）　七夕献立…7日（火） ハッピーにんじんの日…16（木） ※佐賀の食材…なす、玉ねぎ、きゅうり、アスパラガス、トマト  *しょうゆ(濃口・薄口)及び中華スープの素は、小麦を含みます。 *マヨネーズとドレッシング類は卵が入っていません。 *カレールウはアレルギー対応のルウです。（卵、乳不使用） *ハム、ウインナー、かまぼこ、ちくわ等練り製品に乳、卵は使用していません。 *学校行事等により献立変更の時は、別途お知らせします。 																													
日 曜	献　立　名	献立の メッセージ	食　品　名						調味料	アレルギー物質 表示7品目 (卵・乳・小麦・そば・ 落花生・えび・かに)	エネルギー (kcal) たん白質 (g)																		
			※食材の入荷状況で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。																										
			主に体をつくるものになる (あか)		主にエネルギーのもとになる (きいろ)		主に体の調子を整えるものになる (みどり)																						
1 水	食パン,プリン ツナポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 7月生まれのお友達をお祝いしよう♪	牛乳	食パン,プリン						食パン(小麦,乳)	67																		
			まぐろツナ,チーズ	じゃがいも,マヨネーズ		人参,きゅうり		塩,こしょう		牛乳,チーズ(乳)																			
			ウインナー,大豆	マカロニ(シェル),サラダ油		玉ねぎ,人参,ほうれん草,枝豆		トマトピューレ,ケチャップ,赤ワイン		マカロニ(小麦)	21.3																		
				三温糖		カットトマト,おろしにんにく		がらすープ,ブイヨン,塩,こしょう		プリン(卵,乳)																			
2 木	シシリアンライス (焼肉・ゆで野菜) 夏野菜スープ	牛乳 	牛乳	ごはん,1食マヨネーズ		おろしにんにく・生姜,りんごピューレ		焼肉のたれ		牛乳(乳)	623																		
			牛肉,赤だしみそ	三温糖,サラダ油		玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,パプリカ,コーン		濃口しょうゆ,みりん,清酒																					
			ウインナー			かぼちゃ,玉ねぎ,人参,なす,枝豆		薄口しょうゆ,酒,こしょう			22.6																		
						カットトマト		がらすープ,ブイヨン,塩																					
3 金	ごはん 焼きさばの梅ダレかけ ピーマンとこんにゃくのいり煮 魚そうめん汁	牛乳 せんいくん給食です (食物繊維たっぷり給食)	牛乳	ごはん						牛乳(乳)	580																		
			さば			ねり梅,おろし生姜		濃口しょうゆ,酒,みりん																					
			豚肉	ごま,三温糖,ごま油		ピーマン,つきこんにゃく		濃口しょうゆ,酒,みりん			24.5																		
			魚そうめん(卵不使用)			ほうれん草,玉ねぎ,人参,えのき,小ねぎ		かつお節(出し)昆布だし,酒,薄口																					
6 月	黒糖パン 佐賀のりの和風スパゲッティ ごぼうサラダ	牛乳 よくかんで食べよう	牛乳	黒糖パン						牛乳(乳)	565																		
			ウインナー,1食きざみのり	スパゲティ,サラダ油		ほうれん草,玉ねぎ,人参,エリンギ		昆布茶,がらすープ,酒		黒糖パン(小麦)																			
						しめじ,おろしにんにく		薄口しょうゆ,ブイヨン,塩		スパゲッティ(小麦)	20.9																		
			まぐろツナ	マヨネーズ,ごま,三温糖		ごぼう,人参,きゅうり,コーン		薄口しょうゆ,みりん																					
7 火	ごはん,セタゼリー 星型ハンバーグ フレンチサラダ セタスープ	牛乳 	牛乳	ごはん,セタゼリー(卵,乳不使用)						牛乳(乳)	647																		
			星のハンバーグ(卵,乳不使用)	三温糖				トマトケチャップ,ウスターソース,赤ワイン		星のハンバーグ(小麦)																			
			ハム	マカロニ(ツイスト)		きゅうり,キャベツ,コーン,パプリカ		フレンチドレッシング		マカロニ(小麦)	20.8																		
			鶏肉	春雨		玉ねぎ,人参,オクラ		がらすープ,ブイヨン,塩,こしょう,薄口パセリ																					
8 水	ピタパン 焼肉 そえ野菜 ポテトスープ	牛乳 ピタパンについて知ろう	牛乳	ピタパン(卵不使用)						牛乳(乳)	580																		
			豚肉,赤だしみそ	三温糖,サラダ油		玉ねぎ,おろしにんにく・生姜,りんごピューレ		みりん,酒,濃口しょうゆ,焼肉たれ		ピタパン(小麦,乳)																			
			ウインナー	マヨネーズ		キャベツ,人参		トマトケチャップ			24.6																		
				じゃがいも,サラダ油		ほうれん草,玉ねぎ,人参,おろしにんにく,枝豆		がらすープ,ブイヨン,塩,こしょう,薄口																					
9 木	わかめごはん マーボーなす 蒸しぎょうざ	牛乳 なすの栄養について知ろう	牛乳	わかめごはんの素		ごはん,ごま		枝豆		牛乳(乳)	613																		
			豚ひき肉,厚揚げ,赤だしみそ	三温糖,ごま油,かたくり粉		なす,玉ねぎ,人参,白ねぎ,干椎茸		濃口しょうゆ,酒,みりん		ぎょうざの皮(小麦)																			
			テンメンジャン			たけのこ,おろしにんにく・生姜		トウバンジャン,がらすープ			23.1																		
			ぎょうざ1こ																										
10 金	ごはん 海軍カレー 凌風丸サラダ 青梅ゼリー	牛乳 	牛乳	ごはん		玉ねぎ,人参,なす,りんごピューレ		トマトピューレ,ケチャップ,赤ワイン		牛乳(乳)	649																		
			鶏ひき肉	カレールウ,サラダ油		枝豆,カットトマト,おろしにんにく		カレー粉,ブイヨン,ウスターソース		カレールウ(小麦)																			
			のり	揚げ油		キャベツ,きゅうり,パプリカ		和風ドレッシング			18.3																		
				青梅ゼリー		れんこん,かぼちゃ,ごぼう																							
13 月	ガーリックトースト ミートボールのスープ フルーツサイダーゼリー	牛乳 にんにくについて知ろう	牛乳	食パン,オリーブ油,マーガリン		おろしにんにく		粉パセリ		食パン(小麦,乳)	602																		
			ミートボール(卵不使用),大豆			玉ねぎ,人参,キャベツ,カットトマト		がらすープ,白ワイン,塩,トマトピューレ		牛乳(乳)																			
						枝豆,マッシュルーム		ブイヨン,薄口しょうゆ,こしょう		マーガリン(乳)	19.2																		
				サイダージュレ		甘夏みかん缶,みかん缶,バイン缶,黄桃缶,バナナ																							
14 火	ごはん,味つけのり 担々麺 いかときゅうりの酢の物	牛乳 姿勢よく食べよう	牛乳	味つけのり		ごはん				牛乳(乳)	644																		
			豚ひき肉,大豆,赤だしみそ	スパゲティ,三温糖,ごま油		玉ねぎ,人参,チンゲン菜,たけのこ,ねぎ		中華スープ,酒,塩,こしょう		スパゲッティ(小麦)																			
				ねりごま,ごま,ラー油		干椎茸,おろしにんにく・生姜,もやし		鶏豚湯			25.2																		
			いか	上白糖		きゅうり,人参,切干大根		酢,酒,みりん,薄口しょうゆ																					
15 水	ミルクパン,レモンゼリー 豚肉のバーベキューソース煮 コールスローサラダ 夏野菜のスープ	牛乳 夏ばてを予防する食事をしよう	牛乳	ミルクパン,レモンゼリー				みりん,トマトケチャップ		牛乳(乳)	640																		
			豚肉	三温糖,サラダ油,かたくり粉		玉ねぎ,おろしにんにく・生姜		酒,濃口しょうゆ,中濃ソース		ミルクパン(小麦,乳)																			
						キャベツ,きゅうり,人参,コーン		コールスロードレッシング		マカロニ(小麦)	24.5																		
			ベーコン	マカロニ(シェル)		玉ねぎ,人参,かぼちゃ,枝豆		がらすープ,酒,薄口,塩,こしょう																					
16 木	ごはん あじフライ 梅肉和え みそ汁	牛乳 	牛乳	ごはん						牛乳(乳)	603																		
			あじフライ(卵不使用)	揚げ油						あじフライ(小麦)																			
			ごま	キャベツ,きゅうり,人参,ねり梅		濃口しょうゆ,みりん			20.9																				
			豆腐,みそ,わかめ			玉ねぎ,人参,えのき		煮干し(出し),みりん																					
※第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日										※2学期の給食は、9月2日(水)より開始予定です。																			