

令和8年 7月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

	日付	献立名		スプーンが 必要な日を チェック!	エネルギー (kcal)		主な材料					
					たんぱく質(g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
					小学校 中学年	中学校	1 群：魚・肉・卵・ 豆・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・果物	5 群：穀類・ いも類・砂糖	6 群：油脂
こつこつ	1(水)	ごはん 牛乳 豚じゃが 手作りひじきふりかけ ツナと小松菜の和え物	621kcal 26.8g	742kcal 31.8g	ぶたにく あつあげ かつおぶし ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま		
半夏生	2(木)	たこめし 牛乳 鶏団子スープ 鱈の米粉フライ キャベツのごま和え	632kcal 25.8g	756kcal 30.6g	たこ とりつくね たら	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう こめこ でんぶん	あぶら ごま		
	3(金)	ごはん 牛乳 キムチ汁 鯖の塩焼き チンゲン菜ともやしのおひたし	659kcal 29.6g	781kcal 34.8g	ぶたにく とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	ぶなしめじ こんにやく はくさい もやし コーン	こめ さとう			
カムカム	6(月)	ごはん 牛乳 かぼちゃとなすのみそ汁 ほっけの照り焼き 茎わかめのきんぴら	613kcal 29.9g	729kcal 35.2g	あつあげ みそ ほっけ ぶたにく	ぎゅうにゅう くわかめ	かぼちゃ あおねぎ にんじん	なす たまねぎ ぶなしめじ こんにやく ごぼう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま		
七夕	7(火)	えだまめ 枝豆ごはん 牛乳 セタ汁 星のコロッケ たくあん和え セタソーダゼリー	625kcal 21.0g	750kcal 25.1g	かまぼこ とうふ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ キャベツ たくあん	こめ ビーフン じゃがいも パンこ さとう ソーダゼリー	あぶら		
旬の味 スイートコーン	8(水)	ごはん 牛乳 マーボーなす スイートコーン 中華和え	634kcal 25.1g	764kcal 29.8g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら チンゲンサイ にんじん	たまねぎ なす たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく コーン きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら		
	9(木)	ごはん 牛乳 豚汁 夏野菜のかき揚げ きゅうりの香味漬け	618kcal 22.4g	738kcal 26.3g	ぶたにく あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ かぼちゃ	こんにやく ぶなしめじ たまねぎ にがうり きゅうり しょうが	こめ じゃがいも こめこ でんぶん さとう	あぶら		
沖縄	10(金)	タコライス (タコミート・野菜) 牛乳 チンゲン菜とじゃがいものスープ	614kcal 23.2g	732kcal 27.3g	チキンウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも こめこ	あぶら		
旬の味 とうがん	13(月)	ごはん 牛乳 とうがんスープ 米粉の焼きしゅうまい (小2個：中3個) 豚肉とゴーヤの炒め物	605kcal 25.9g	737kcal 31.6g	とうふ かまぼこ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	とうがん たまねぎ しょうが にがうり もやし キャベツ きりぼしだいこん	こめ はるさめ	ごまあぶら あぶら		
まめまめ	14(火)	コッパパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ 果物 (すいか) チョコ大豆クリーム	631kcal 25.4g	736kcal 29.9g	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり すいか	コッパパン じゃがいも さとう	あぶら チョコだいず クリーム		
お誕生日	15(水)	なつやさい 夏野菜カレー 牛乳 こんにやくサラダ クリーム大福	714kcal 22.2g	828kcal 25.8g	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす ブツキーニ こんにやく キャベツ きゅうり	こめ さとう もちアイス	あぶら		
食育の日	16(木)	こぎつねずし 牛乳 吉野汁 焼きししゃも (2尾) 赤じそ和え	626kcal 28.0g	736kcal 32.1g	あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん みつば こまつな あかじそ	ごぼう たまねぎ こんにやく キャベツ	こめ さとう でんぶん	ごま		
	17(金)	ごはん 牛乳 野菜スープ 鶏肉のレモンソース のりサラダ	651kcal 26.3g	778kcal 31.2g	とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし レモン きゅうり だいこん	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		
学校給食摂取基準			650 21～33	830 27～42	＊ 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。							

―― 今月の 地 場 野 菜 ―――



給食にはどのような食材が使われているのか、
しっかり見ながら食べてみよう！

かぼちゃ キャベツ きゅうり なす

香りの強いセロリをたくさん切っていくよ！

実えんどうのさやむき体験

春日学校給食センターから配食している
全小学校・春日中学校・氷上特別支援学
校で、さやむき体験を実施しました。

トライやるウィーク(6/1～6/5)

春日中学校から3名の生徒が、給食
センターの仕事を体験しに来てくれ
ました。力仕事が多い中、おいしい
給食を提供するために、一生懸命
頑張ってくれていました！

みなさんが一生懸命むいてくれた豆は、
「えんどうごはん」や「鶏肉とじゃがい
もの五目煮」などに使用しました。「豆
は苦手だけど食べてみようと思う！」な
ど、嬉しい声もいただきました。ありが
とうございました。

重たくて思うように和え物が混ざらない！



11月には3人が考えてくれた
献立が登場します！お楽しみに！