



令和8年7月 学校給食予定献立表



令和8年度
新宮町立 立花小学校

給食日	曜日	牛乳	パン または ごはん	献立名	使われている食品と体内での主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
					赤 血や肉、骨になる	緑 体の調子を整える	黄色 熱や力のもとになる			
1	水	○	麦ごはん	肉豆腐 切り干し大根入りナムル かりかりいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりこ	こんにやく たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん えだまめ	こめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら	620	24.2	19.7
2	木	○	キャロット パン	【世界の料理:ベトナム】 鶏肉のフォー 春巻 こふきいも	ぎゅうにゅう とりにく はるまき	もやし レタス みずな はねぎ しめじ レモン しょうが にんにく	キャロットパン ビーフン あぶら じゃがいも	616	19.7	25.7
3	金	○	麦ごはん	シュウマイ きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう てんぷら しゅうまい あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ ごぼう はねぎ かぼちゃ	こめ おぎ さとう あぶら ごま	602	21.6	14.7
6	月	○	ちらしずし	【明日は七夕】 魚のサクサク揚げ すまし汁 枝豆 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たら ふ わかめ とうふ	れんこん ごぼう にんじん しいたけ きぬさや えのきだけ ねぎ えだまめ	こめ おぎ さとう あぶら こめこ ゼリー	627	23.3	22.0
7	火	○	ライ麦 食パン みかんジャム	鶏のレモンバジル焼き 海藻サラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	にんじん キャベツ とうもろこし レモン パセリ	ライむぎパン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら みかんジャム	603	24.8	25.1
8	水	○	麦ごはん	鯖の甘ダレ焼き 小松菜とわかめのごま和え とうふのみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ わかめ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ しょうが とうもろこし	こめ おぎ さとう あぶら さといも ごまあぶら	596	25.9	17.5
9	木	○	ミルク クレセント ロールパン	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ えだまめ トマト ブロッコリー とうもろこし	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう エッグエアマヨネーズ	591	27.1	23.4
10	金	○	むぎ 麦ごはん	ビビンバ ビビンバ野菜の和え物 ワントンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきだけ にら しょうが にんにく キムチ	こめ おぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま ワンタン	625	28.4	17.3
13	月	○	麦ごはん	鯖の塩焼き チンゲン菜の和え物 さつま汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく わかめ かまぼこ あぶらあげ	チンゲンサイ もやし にんじん だいこん たまねぎ はねぎ	こめ おぎ さとう さつまいも	626	27.9	18.3
14	火	○	ミルク ねじりパン	和風スパゲティ れんこんとブロッコリーのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ キャベツ しめじ えのきだけ ブロッコリー れんこん きゅうり はねぎ にんにく アセロラゼリー	パン スパゲティ あぶら オリーブオイル エッグケアマヨネーズ	620	23.6	21.7
15	水	○	麦ごはん	【お誕生日給食】 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ヨーグルト	かぼちゃ とうがん たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト みかん パイン バナナ レモン	こめ おぎ あぶら さとう	643	20.4	18.4
16	木	○	ピザ トースト	【1学期給食最終】 ハワイアンサラダ 豆乳ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ とうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり パイン にんじん パセリ	パン あぶら じゃがいも さとう こめこ	627	24.5	27.3

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

2学期の給食開始日は、9月1日(火)です。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

7月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地
きゅうり	佐賀・熊本・大分	かぼちゃ	熊本・長崎
葉ねぎ	福岡・佐賀	キャベツ	熊本・大分・群馬
レタス	長野	ニラ ピーマン	大分・熊本
もやし 水菜 しめ じ 小松菜	福岡	さつまいも	宮崎・鹿児島・熊本
		えのきだけ	長崎・大分
大根	熊本・山口	冬瓜	鹿児島・長崎



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやゴーヤ、ピーマン、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

