

令和8年



7 月 分 献 立 表

(給食回数 1 2 回)



八千代町立学校給食センター

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価	
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
			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 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
1	水	ひやしうどん 牛乳		牛乳			ソフトめん		615	22.1
		しろみざかなのてんぷら	ホキ				こむぎこ でんぶん	あぶら		
		キャベツとちくわのサラダ【かおりごまドレッシング】	ちくわ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング	796		
2	木	せかいのいよりい 〜フランスメニュー〜							713	21.8
		ソフトフランスパン 牛乳		牛乳			ソフトフランスパン			
		にくだんご(小2こ 中職3個)	とりにく みそ		たまねぎ しょうが りんご	パンこ でんぶん さとう	ラード あぶら			
		ツナサラダ【マヨネーズ】	まぐろ たまご	キャベツ きゅうり		マヨネーズ あぶら	889	26.8		
3	金	にんじんとかぼちゃのポタージュ		脱脂粉乳 牛乳 なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ こむぎこ	バター	889	26.8
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		707	25.2
		えびシューマイ(小2こ 中職3個)	えび えそ ぜラチン たまご		たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう	ラード			
		マーボーどうふ	どうふ ぶたにく だいず	にんじん トマト	ながねぎ しいたけ にんにく しょうが	さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	899		
6	月	あんにんどうふ		なまクリーム	もも バインアップル レモン	ゼリー さとう			899	31.0
		地産地消 八千代の日こんだて							622	23.3
		むぎごはん のりごまふりかけ 牛乳		のり 牛乳			むぎごはん さとう	ごま		
		ひややっこ【しょうゆ】	どうふ							
ぶたキムチいため	ぶたにく	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが りんご にんにく	さとう	ドレッシング	761	26.7			
7	火	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	じゃがいも			761	26.7
		たなばたこんだて							737	24.0
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ほしがたメンチカツ【ソース】	ぶたにく		たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら			
にんじんしりしり	たまご まぐろ かつおぶし	にんじん	もやし	さとう でんぶん	あぶら					
8	水	あまのがわスープ	かまぼこ なんと たまご	オクラ	たまねぎ とうもろこし しいたけ	そうめん			895	28.4
		★キラキラもち☆		かんてん	みかん	さとう でんぶん			895	28.4
		ひやしごまだれうどん コーヒー牛乳		コーヒー牛乳			ソフトめん	ごまドレッシング	613	15.7
		ごまだれうどんのぐ	かまぼこ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり					
サモサ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	ごま あぶら	727	17.5			
9	木	アーモンドこざかな		いわし		さとう	アーモンド ごま		727	17.5
		しよくパン いちご&りんごミックスジャム 牛乳		牛乳			しよくパン ミックスジャム		567	26.3
		さけのこうそうパンこやき	さけ	チーズ	あかピーマン にんじん トマト パセリ	パンこ さとう				
		こまつなのソテー	ウインナー		こまつな	とうもろこし	あぶら	696		
10	金	たまごとトマトのスープ	たまご	トマト チンゲンサイ	キャベツ しめじ				696	32.3
		かきあげどん(むぎごはん やさいかきあげ【たれ】)			にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	むぎごはん こむぎこ	あぶら	654	19.5
		牛乳 しおやさしいため	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	あぶら		
		きりぼしだいこんのみそしる	どうふ あぶらあげ みそ	わかめ		だいこん なめこ				
13	月	にしよくごはん(ごはん にくそぼろ たまごそぼろ)	ぶたにく だいず たまご		にんじん	しょうが	ごはん さとう でんぶん	あぶら	631	24.1
		牛乳		牛乳						
		なすのみそしる	あつあげ みそ		さやいんげん	なす たまねぎ				
		ミニアセロラゼリー(小1こ 中職2個)				アセロラ	ゼリー さとう		802	28.9
14	火	カレーライス(ごはん カレーシチュー)	だいず レバー	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	692	21.3
		牛乳		牛乳						
		チキンナゲット(小2こ 中職3個)	とりにく			にんにく	でんぶん こむぎこ パンこ	あぶら ラード		
		もやしのサラダ【ちゅうかドレッシング】			にんじん こまつな	もやし きゅうり	ドレッシング ごまあぶら			
15	水	カミカミこんだて							628	20.7
		ひやしうどん 牛乳		牛乳			ソフトめん			
		このはあげのいそべてんぷら(2こ)	たら えそ	あおのり			てんぷらこ(こむぎこ) でんぶん さとう	あぶら		
		キャベツとわかめのサラダ【サウザンドレッシング】	たまご	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング		
16	木	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		642	25.0
		ハンバーグトマトソースかけ	とりにく		トマト	たまねぎ セロリ にんにく	パンこ さとう	あぶら ラード		
		ブロッコリーのサラダ【ノンエッグマヨネーズ】			ブロッコリー にんじん	とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ			
		コンソメスープ	ベーコン	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ			842	25.0	
16	木	ヨーグルトゼリー		ヨーグルト			ゼリー さとう		789	31.0

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、
使用食材のすべては記載しておりません。
(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)
※魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。
※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えています。ご協力をお願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」「やさい(きゅうり じゃがいも たまねぎ にんじん ながねぎ
チンゲンサイ)」を使用します。
近隣の市町村からは「キャベツ なす その他」を使用しています。

◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和8年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆