

令和8年7月分学校給食予定献立表（A）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜		こ ん だ て	体をつくるものとなる食べもの	ねつや力のもとなる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校	中学校	備 考	
							エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
1	水	主食	ミルクパン		パン					
		主菜	にくだんごデミソース（幼小2個・中職3個）	とりにく にゅう	パンこ ラード さとう	たまねぎ トマト	624	794		
		副菜	コーンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん	22.9	28.7		
		他	ミネストローネ	だいず ベーコン	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ トマト にんじん にんにく	21.3	26.2		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.7		
		主食	ごはん		こめ			625		759
		主菜	ほっけフライ	ほっけ	パンこ こむぎこ あぶら		25.0	28.6		
		副菜	いろどりひじきに	ひじき あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん とうもろこし えだまめ	21.7	23.3		
		他	かみなりじる	とうふ たまご とりにく	ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな ごぼう	2.7	3.1		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	ピタパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう あぶら		684	786		
		主菜	チキンのチーズやき	とりにく チーズ	パンこ あぶら さとう	かぼちゃ にんじん えだまめ	30.3	34.4		
		副菜	かぼちゃのサラダ		ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし トマト にんにく	29.1	31.3		
		副菜	チリコンカン	ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら		2.7	3.2		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
				他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
主食	ごはん				こめ			658	783	
主菜	チキンカツレモンソース			とりにく	パンこ こむぎこ あぶら でんぷん さとう	レモン	26.0	29.0		
副菜	きゃべつサラダ				あぶら さとう	きゃべつ ブロッコリー にんじん たまねぎ	23.1	24.0		
		他	なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ		なめこ ほうれんそう ながねぎ	2.8	3.3		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	ごはん		こめ			612	773	
		主菜	ほしがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	ラード さとう	たまねぎ	21.3	26.6		
		副菜	こんにゃくサラダ		こんにゃく あぶら さとう	きゃべつ とうもろこし にんじん たまねぎ	16.8	20.0		
		他	たなばたスープ	とうふ とりにく なた	はるさめ ごまあぶら	にんじん ながねぎ オクラ	2.4	2.8		
		他	ぎゅうにゅう たなばたメロンゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう	みずあめ さとう	レモン メロン				
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	ごはん		こむぎこ さとう マーガリン		636	746		
		主菜	ミニロールパン	とりにく ベーコン とうにゅう	スバゲッティ あぶら でんぷん	たまねぎ きゃべつ こまつな にんじん しめじ えのきたけ にんにく	26.3	30.9		
		副菜	わふうスバゲッティ	とりにく だいず みそ	あぶら さとう ごま	きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく	21.6	24.5		
		他	まめとチキンのサラダ	とりにく だいず みそ			1.7	2.1		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	ごはん のりふりかけ	のり かつおぶし	こめ さとう		622	770		
		主菜	あつやきたまご	たまご	さとう あぶら		25.0	29.6		
		副菜	おひたし			もやし ほうれんそう にんじん	16.3	18.2		
		他	じゃがいものそばろに	ぶたにく こうやどうふ	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぷん	にんじん グリンピース しんじけ	2.4	3.0		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	ごはん		こめ			649	806	
		主菜	ほこたけなつやさいカレー	ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト ピーマン にんにく しょうが パナソ リんご	19.8	23.7		
		副菜	ツナときゅうりのサラダ	ツナ	あぶら さとう みずあめ	きゃべつ ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ	20.3	23.0		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.0		
		主食	ひやしちゅうかめん		ちゅうかめん					
		主菜	はるまき	とりにく	こむぎこ あぶら はるさめ さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし たけのこ	736	828		
		副菜	ひやしちゅうかのぐ	たまご ハム	あぶら さとう	きゃべつ もやし きゅうり にんじん	21.1	23.4		
		他	ひやしちゅうかスープ		あぶら ごまあぶら		26.6	27.8		
		他	ぎゅうにゅう パニラウエハース	ぎゅうにゅう にゅう	こむぎこ あぶら		2.7	3.7		
		主食	ごはん		こめ			648	790	
		主菜	にくしゅうまい（幼小1個・小中職2個）	とりにく ぶたにく	こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ しょうが	25.6	29.8		
		副菜	パンパンジーサラダ	とりにく だいず みそ	あぶら さとう ごま	きゃべつ えだまめ とうもろこし にんじん しょうが にんにく	21.1	23.5		
		他	とうがんスープ	とりにく とうふ	ラード パンこ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	とうがん たまねぎ にんじん ちんげんさい	2.2	2.5		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	バターロール		パン					
		主菜	とうにゅうチーズハンバーグ	とりにく ぶたにく	ラード あぶら さとう	たまねぎ	667	794		
		副菜	ジャーマンポテト	ベーコン とうにゅう	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんにく パセリ	25.0	28.8		
		他	ジュリエンスープ	とりにく		きゃべつ たまねぎ にんじん エリンギ	27.1	30.5		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.7		
		主食	ごはん		こめ			601	729	
		主菜	さばのみそに	さば みそ	さとう		27.2	30.4		
		副菜	ほうれんそうのわふうサラダ		ごま あぶら さとう	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ	17.8	19.2		
		他	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	2.4	2.7		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	ごはん		こめ			612	748	
		主菜	ぶたにくどんのぐ	ぶたにく みそ	こんにゃく ごまあぶら さんおんとう ごま	ながねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく	23.3	27.0		
		副菜	じゃがいものみそしる	あつあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ちんげんさい	15.7	17.2		
		他	ぎゅうにゅう フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	さとう バター こなあめ		2.1	2.5		

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注：A献立表は銚田南小・大洋小・銚田南中・大洋中・銚田幼・つばさ幼に配布しています。
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

楽しい
夏休み

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

元気に
すごそう

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、
偏った食事になってしまうことがあります。夏を元
気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り
入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事
を心がけましょう。

献立表は銚田市の
ホームページでも
ご覧になれます。



銚田市は鹿島アトラーズの
ホームタウンです。





暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー（アイスクリーム）、
清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいもの
とりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。