

令和8年7月分学校給食予定献立表（B）

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	ねつや力のものとなる食べもの	体のちようしをとのえる食べもの	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	
2	木	主食	ごはん	ぎゅうにゅう			2.9	3.7	
		主菜	こはん		こめ				
		副菜	ほっけフライ	ほっけ	パンこ こむぎこ あぶら		625	759	
		他	いりどりひじきに	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	25.0	28.6	
3	金	主菜	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	21.7	23.3	
		副菜	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.7	3.1	
		主菜	ピタパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう あぶら				
		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		684	786	
6	月	副菜	かぼちゃのサラダ		ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ にんじん えだまめ	30.3	34.4	
		他	チリコンカン	ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら	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	
		主菜	ごはん	ぎゅうにゅう			2.7	3.2	
		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		658	783	
7	火	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	26.0	29.0	七夕献立
		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	23.1	24.0	
		主菜	ごはん	ぎゅうにゅう			2.8	3.3	
		主菜	こはん		こめ				
8	水	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	612	773	
		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	21.3	26.6	
		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	16.8	20.0	
		主菜	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	2.4	2.8	
9	木	主菜	ミニロールパン		こむぎこ さとう マーガリン				
		主菜	わふうスバゲッティ	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	636	746	
		副菜	まめとチキンのサラダ	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 にんじん しょうが にんにく	26.3	30.9	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6	24.5	
10	金	主菜	ごはん	ぎゅうにゅう			1.7	2.1	
		主菜	こはん のりふりかけ	のり かつおぶし	こめ さとう				
		副菜	あつやきたまご	たまご	さとう あぶら		622	770	
		他	おひたし			もやし ほうれんそう にんじん	25.0	29.6	
13	月	主菜	じゃがいものそぼろに	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 しじみ	16.3	18.2	銚田の日 献立
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	3.0	
		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 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 リンゴ	649	806	
		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	19.8	23.7	
14	火	主菜	ごはん	ぎゅうにゅう			20.3	23.0	
		主菜	ひやしちゅうかめん	とりにく	ちゅうかめん		2.6	3.0	
		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	
15	水	主菜	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	
		主菜	ごはん		こめ				
		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	648	790	
16	木	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	25.6	29.8	
		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	21.1	23.5	
		主菜	ごはん	ぎゅうにゅう			2.2	2.5	
		主菜	バターロール		パン				
17	金	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	ジュリエヌスープ	とりにく		きゃべつ たまねぎ にんじん エリンギ	27.1	30.5	
		主菜	ごはん	ぎゅうにゅう			3.0	3.7	
18	土	主菜	さばのみそに	さば みそ	さとう		601	729	
		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	27.2	30.4	
		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	17.8	19.2	
		主菜	ごはん	ぎゅうにゅう			2.4	2.7	
19	日	主菜	こはん		こめ				
		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	612	748	
		副菜	じゃがいものみそしる	あつあけ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ちんげんさい	23.3	27.0	
		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		15.7	17.2	

注：B献立表は旭小・銚田北小・旭中・銚田北中・旭幼・銚田北幼・銚一附属中に配布しています。
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

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
気に過ごすためにも、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。

元気に
すごそう

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。

