

学校給食献立予定表 《小学校及び義務教育学校(前期課程)》



令和8年7月

日高市学校給食センター

日	曜	主食	おかず	体を作るものになる食品	エネルギーのものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
1	水	ごはん	キムチチゲ もやしのナムル	牛乳	牛乳、豚肉、生あげ	ごはん、油、砂糖 ごま油、ごま	560	22.9	
2	木	地粉うどん	五目うどんの汁 れんこんのはさみ揚げ	牛乳	牛乳、豚肉、油あげ かまぼこ、昆布 れんこんのはさみ揚げ	地粉うどん、油	622	24.7	
3	金	ごはん	☆ハヤシライス オムレツ	牛乳	牛乳、豚肉、オムレツ	ごはん、じゃがいも 生クリーム、油	636	22.5	
6	月	黒パン	ポテトのイタリアン風煮 鶏肉のトマトソースかけ	コーヒ ミルク	コーヒーミルク ベーコン、チーズ 鶏肉	黒パン、油、じゃがいも 砂糖	646	29.4	
7	火	わかめ ごはん	そうめん汁 星型コロッケ グレープゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、かまぼこ	わかめごはん、星型ぶ そうめん、星型コロッケ 油、グレープゼリー	621	20.1	今日は七夕献立です☆夕 天の川をイメージしたそうめん汁と、星 型コロッケを提供します♪
8	水	ごはん	★夏野菜カレー ウインナー焼き(2ほん) ★ゆでとうもろこし	牛乳	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 ウインナー	ごはん、バター 砂糖、油	722	25.2	★夏野菜カレーには、なすやかぼちゃ等 の夏野菜をたっぷり使用しています。 ★日高市産のとうもろこしを使用してい ます。
9	木	中華めん	マーボーめんの汁 小籠包(2こ)	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐 小籠包	中華めん、ごま油 砂糖、でんぷん	653	24.5	
10	金	ごはん	じゃがいもと玉葱のみそ汁 ハンバーグの照り焼きソース キャベツとコーンのソテー	牛乳	牛乳、油あげ ハンバーグ	ごはん、じゃがいも 油、砂糖、でんぷん バター	589	21.7	
13	月	ごはん	厚揚げマーボー にらまんじゅう(2こ)	牛乳	牛乳、豚肉、生あげ	ごはん、油、でんぷん 砂糖、にらまんじゅう	673	24.2	
14	火	中華めん	タンタンメンの汁 肉団子のもち米蒸し(2こ)	牛乳	牛乳、豚肉 肉団子のもち米蒸し	中華めん、油 砂糖、でんぷん ごま油	638	28.5	
15	水	ごはん	★冬瓜のそぼろ汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮	牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉 油あげ	ごはん、油、でんぷん 砂糖	566	29.2	★冬瓜(とうがん)は「冬」という漢字が 使われていますが、夏が旬の野菜です。 冬まで日持ちすることから冬瓜と呼ばれ るようになりました。
平均栄養価							630	24.8	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。

☆夏休みの生活リズムを考えよう☆

じめじめした梅雨が明け、ますます暑くなるこの季節。楽しいな夏休みももうすぐそこです。夏休みには学校がないからといって遅く起きたりせずに、いつも通りの時間にきちんと起き、1日3食のご飯をしっかりと食べることが大切です。



早寝早起き



1日3食のバランスの良い食事!!



規則正しい生活を



今月の地場産物

※地場産物...日高市産、埼玉県産



とうもろこし



なす



長ねぎ



にんじん

「はし」と「スプーン」
を毎日持ってきましょう!



使ったあとは
家に持ち帰り、
きれいに洗い
ましょう。



そうめん

おかず

そうめん
だけでは
栄養不足

夏休み中も牛乳を飲もう!

給食で毎日出ている牛乳はみなさんの骨をつくる大切なカルシウム源です。しかし、夏休み中は給食がありません。自分から意識して飲むようにしましょう。



学校給食献立予定表 《中学校及び義務教育学校(後期課程)》



令和8年7月

日高市学校給食センター

日	曜	主食	おかず	体を作るものになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
1	水	ごはん	キムチチゲ もやしのナムル	牛乳 牛乳、豚肉、生あげ	ごはん、油、砂糖 ごま油、ごま	にんにく、にんじん、キャベツ えのきたけ、白菜キムチ、いら 長ねぎ、もやし、ほうれん草	700	28.0	
2	木	地粉うどん	五目うどんの汁 れんこんのはさみ揚げ	牛乳 牛乳、豚肉、油あげ かまぼこ、昆布 れんこんのはさみ揚げ	地粉うどん、油	たまねぎ、しめじ、たけのこ ほうれん草、長ねぎ	740	29.6	
3	金	ごはん	☆ハヤシライス オムレツ	牛乳 牛乳、豚肉、オムレツ	ごはん、じゃがいも 生クリーム、油	にんじん、たまねぎ マッシュルーム	790	27.5	
6	月	黒パン	ポテトのイタリアン風煮 鶏肉のトマトソースかけ	コーヒーマルク ベーコン、チーズ 鶏肉	黒パン、油、じゃがいも 砂糖	たまねぎ、にんじん、コーン にんにく、トマト	789	35.1	
7	火	わかめ ごはん	そうめん汁 星型コロッケ グレープゼリー	牛乳 牛乳、鶏肉、かまぼこ	わかめごはん、星型ふ そうめん、星型コロッケ 油、グレープゼリー	にんじん、おくら しょうが	734	23.9	☆今日は七夕献立です☆夕 天の川をイメージしたそうめん汁と、星 型コロッケを提供します♪
8	水	ごはん	★夏野菜カレー ウインナー焼き(3本) ★ゆでとうもろこし	牛乳 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 ウインナー	ごはん、バター 砂糖、油	にんにく、しょうが、たまねぎ かぼちゃ、なす、枝豆、トマト とうもろこし	899	31.1	★夏野菜カレーには、なすやかぼちゃ等 の夏野菜をたっぷり使用しています。 ★日高市産のとうもろこしを使用してい ます。
9	木	中華めん	マーボーめんの汁 小籠包(2個)	牛乳 牛乳、豚肉、豆腐 小籠包	中華めん、ごま油 砂糖、てんぷん	しょうが、にんじん、たけのこ ほうれん草、長ねぎ	773	29.6	
10	金	ごはん	じゃがいもと玉葱のみそ汁 ハンバーグの照り焼きソース キャベツとコーンのソテー	牛乳 牛乳、油あげ ハンバーグ	ごはん、じゃがいも 油、砂糖、てんぷん バター	たまねぎ、長ねぎ、コーン キャベツ	743	27.4	
13	月	ごはん	厚揚げマーボー にらまんじゅう(3個)	牛乳 牛乳、豚肉、生あげ	ごはん、油、てんぷん 砂糖、にらまんじゅう	にんにく、しょうが、たけのこ 長ねぎ	877	30.8	
14	火	中華めん	タンタンメンの汁 肉団子のもち米蒸し(3個)	牛乳 牛乳、豚肉 肉団子のもち米蒸し	中華めん、油 砂糖、てんぷん ごま油	にんにく、しょうが、にんじん しいたけ、キャベツ たけのこ	823	36.8	
15	水	ごはん	★冬瓜のそばろ汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 牛乳、鶏肉、豚肉 油あげ	ごはん、油、てんぷん 砂糖	にんじん、たまねぎ、とうがん 長ねぎ、しょうが、切干大根 さやいんげん	706	35.7	★冬瓜(とうがん)は「冬」という漢字が 使われていますが、夏が旬の野菜です。 冬まで日持ちすることから冬瓜と呼ばれ るようになりました。
平均栄養価							779	30.5	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
 ※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
 これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
 ※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。

☆夏休みの生活リズムを考えよう☆

じめじめした梅雨が明け、ますます暑くなるこの季節。楽しいな夏休みももうすぐ
 そです。夏休みには学校がないからといって遅く起きたりせずに、いつも通りの
 時間にきちんと起き、1日3食のご飯をしっかり食べるのが大切です。



早寝早起き 1日3食のバランスの良い食事!!

規則正しい生活を



※地場産物...日高市産、埼玉県産

今月の地場産物



とうもろこし


なす


長ねぎ



にんじん


「はし」と「スプーン」
を毎日持ってきましょう!




使ったあとは
家に持ち帰り、
きれいに洗いま
しょう。

おいしいなつやさいをたべよう!


そうめん


おかず

+
そうめん
だけでは
栄養不足



夏休み中も牛乳を飲もう!

給食で毎日出ている牛乳はみなさんの骨をつくる大切なカルシウム源
 です。しかし、夏休み中は給食がありません。
 自分から意識して飲むようにしましょう。

