

2026年7月度 献立表(学童一昼食一基本食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	553	16.0	13.9	1.6
月	火			
	1日			
6日	7日			
13日	14日			
20日	21日			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	549	16.4	15.0	1.2
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	502	17.8	10.7	1.3
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	549	17.4	13.8	1.3
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	601	16.7	15.9	1.7
	S① ご飯			
	S② 照り焼きハンバーグ			
	S③ ブロッコリーのソテー			
	S④ マカロニサラダ			
	S⑥ パイン缶			
	お弁当セット			
	卵, 乳, 小麦, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご			
	S① ご飯			
	S② 赤魚のみりん焼き			
	S③ 大根のうま煮			
	S④ かぼちゃサラダ			
	S⑥ 洋なし缶			
	お弁当セット			
	卵, 小麦, 大豆, りんご, ゼラチン, ごま			
	S① ご飯			
	S② スパニッシュオムレツ			
	S③ いんげんとハムのソテー			
	S④ にんじんのマリネ			
	S⑥ みかん缶			
	お弁当セット			
	卵, 小麦, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉			
	S① ご飯			
	S② 豚肉の生姜炒め			
	S③ 野菜コロッケ			
	S④ チンゲン菜のおかか和え			
	S⑥ りんご缶			
	お弁当セット			
	小麦, 大豆, 豚肉			
27日	28日			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー
534	13.5	13.3	2.4	540
				15.3
				8.2
				2.3
	S① ご飯			
	S② 八宝菜			
	S③ 春巻			
	S④ きゅうりともやしのごま酢和え			
	S⑥ 白桃缶			
	お弁当セット			
	乳, 小麦, えび, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま			
	S① ご飯			
	S② 鶏じゃが			
	S③ 卵焼き			
	S④ 小松菜としめじの炒め物			
	S⑥ りんご缶			
	お弁当セット			
	小麦, 牛肉, 大豆, 鶏肉			
	29日			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー
569	18.2	18.0	0.9	569
				18.2
				18.0
				0.9
	S① ご飯			
	S② 白身魚の磯辺揚げ			
	S③ 卵の花			
	S④ チンゲン菜の和風サラダ			
	S⑥ 黄桃缶			
	お弁当セット			
	卵, 小麦, 大豆, もも, りんご, ゼラチン			
	30日			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー
595	16.8	15.4	1.4	595
				16.8
				15.4
				1.4
	S① ご飯			
	S② 豚肉とポテトの甘辛炒め			
	S③ ミニナポリタン			
	S④ コールスローサラダ			
	S⑥ パイン缶			
	お弁当セット			
	卵, 小麦, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご			
	31日			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー
541	11.8	14.9	1.6	541
				11.8
				14.9
				1.6
	S① ご飯			
	S② えびかつ			
	S③ ピーマンの炒め物			
	S④ ごぼうサラダ			
	S⑥ みかん缶			
	お弁当セット			
	卵, 小麦, えび, 牛肉, 大豆, りんご, ごま			