



令和8年 7月 学校給食予定献立表

世羅町学校給食センター



(小学校用)

日	曜日	献立名			主な食品（食品の働き）						エネルギー (kcal)
		主食	牛乳	おかず（主菜・副菜）	赤く体をつくる>		緑く体の調子を整える>		黄くエネルギーになる>		塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水			とうふのカレーあん チーズいりおひたし	ぶたミンチ あぶらあげ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ もやし	ごはん さとう でんぷん	あぶら	632 1.8
2	木			ラタトゥイユ えだまめサラダ チョコレートムース	ぶたにく ひじき ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ こまつな ピーマン	たまねぎ キャベツ ズッキーニ にんにく	ごはん さとう チョコレートムース	オリーブあぶら ごまあぶら	562 1.6
3	金			こいわしのからあげ ゆかりあえ たまごうどん <small>ラッキー人参の日</small>	こいわし あぶらあげ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	ごはん うどん でんぷん	あぶら	649 2.0
6	月			だいずとぶたにくのみそに ひじきのミルクーサラダ	ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう ハム ひじき だっしふんにゅう こまつな	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく ぎゅうり たまねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	612 2.0
7	火			さけのサクサク こまつなのナムル たなばたスープ	さけ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ぎゅうり たまねぎ オクラ もやし とうがん にんにく ぶなしめじ	ごはん さとう こむぎこ そうめん パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	606 2.4
8	水			やさいぎらいのミートソース キャベツとアスパラのうめあえ れいとうみかん	ぎゅうミンチ ツナ ぶたミンチ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ピーマン トマト	たまねぎ みかん にんにく キャベツ	パン スパゲティ さとう	あぶら	743 2.7
9	木			ハヤシライス フルーツしらたま まめによるこび	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ みかん ぶなしめじ にんにく りんご パイ おうとう	ごはん じゃがいも こむぎこ しらたまもち さとう	あぶら	657 1.9
10	金			ぶたもやしのチャンブルー こめこめのサラダ こざかなくん	ぶたにく かつおぶし とうふ たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが キャベツ	ごはん こめこめ さとう	あぶら ごまあぶら	594 1.4
13	月			アドボ ツナサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ ぎゅうり にんにく とうもろこし	ごはん じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごま	622 2.2
14	火			トマトにくじゃが きゅうりとたこのあえもの みかんゼリー	ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ レモン ぎゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	581 1.8
15	水			マーボーどうふ ピリからきゅうり さつまいもチップス	とうふ かつおぶし ぶたミンチ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ なす しょうが ほししいたけ にんにく ぎゅうり	ごはん さつまいも さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	656 2.3
16	木			なつやさいのカレー かいそうサラダ とうもろこし	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう しらすぼし	にんじん トマト	たまねぎ ぎゅうり とうもろこし にんにく ズッキーニ なす しょうが キャベツ	ごはん さとう じゃがいも はちみつ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	586 2.2
<p>☺ たのしく食べよう ☺ 『 せらのふるさと給食 』 … 今月の食材は「玉ねぎ」です！</p>											
17	金			ホキのキャロットソースやき たまねぎのスープ メロン	ほき ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ メロン ぶなしめじ もやし	ごはん マカロニ	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	657 2.2

毎月19日は
楽しく食べよう ～せらのふるさと給食～

世羅町で作られた旬の食べ物を使って料理します。
世羅の旬の食べ物を知り、みんなで味わい、作ってくだ
さっている人に感謝する気持ちを持ちましょう。



学校給食では、地産地消を進めています
今月の世羅産食材は、「米」「玉ねぎ」「小松菜」「米粉麺」
「卵」「ピーマン」「ズッキーニ」「きゅうり」「じゃが芋」
「はちみつ」「とうもろこし」「トマト」「しいたけ」「にんに
く」「アスパラガス」なす」の予定です。