

7月予定献立表

令和8年度
東伊豆町学校給食センター

日	曜日	献立名		赤(おもに血や肉になる)	黄(おもに熱や力になる)	緑(おもに体の調子を整える)	幼稚園		小学校		中学校		お知らせ
							主食		主食		主食		
							主 食	牛乳	副食(おかず・デザート)	肉・魚・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	
1	水	ソフトめん	牛乳	ピーズフライ	[ぎゅうにゅう] だいず	[ソフトめん] かたくりこ あぶら さとう ごま	457 kcal	765 kcal	974 kcal				
				やさいのごまドレッシングあえ		ごま さんおんとう あぶら							ほうれんそう キャベツ コーン
				カレーソース	とりにく	あぶら こむぎこ あぶら							にんじん たまねぎ しょうが にんにく
2	木	むぎごはん	牛乳	まつかさやき	[ぎゅうにゅう] ふたにく とりにく たまご	[こめ むぎ] さとう ごま	324 kcal	587 kcal	726 kcal				
				いそあえ	のり	ごま							キャベツ ほうれんそう
				すましじる	とうふ かつおぶし								ほうれんそう にんじん
3	金	むぎごはん	牛乳	ふたにくのネギみそいため	[ぎゅうにゅう] ふたにく	[こめ むぎ] さんおんとう ごま あぶら	327 kcal	593 kcal	737 kcal				
				おひたし		さとう ごま							ほうれんそう もやし
				けんちんじる	とうふ かつおぶし								だいこん にんじん ほうれんそう
6	月	こくとうパン	牛乳	なすのミートグラタン	[ぎゅうにゅう] ふたにく チーズ	[パン こくとう] バター あぶら	293 kcal	574 kcal	737 kcal				
				ポイルやさい		ごまドレッシング							キャベツ もやし コーン
				オニオンスープ	とりにく								たまねぎ にんじん パセリ
7	火	わかめごはん	牛乳	スターハンバーグ	[ぎゅうにゅう] [わかめ] とりにく ふたにく	[こめ むぎ] さとう さとう	361 kcal	593 kcal	736 kcal			七夕献立	
				キャベツときゅうりのたたきつけ		さとう							キャベツ きゅうり しょうが
				はるさめスープ	とりにく	はるさめ							ほうれんそう しいたけ にんじん
				たなばたデザート		さとう							レモン ぶどう みかん
8	水	ラーメン	牛乳	はるまき	[ぎゅうにゅう] とりにく	[ラーメン] かたくりこ はるさめ さとう こむぎこ あぶら	361 kcal	590 kcal	720 kcal			稲取中2年生なし	
				もやしときゅうりのナムル		ごまあぶら							もやし きゅうり しょうが にんにく とうがらし
				とんこつラーメンスープ	ふたにく なんと								にんじん もやし ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ
9	木	むぎごはん	牛乳	あつあげのチリソース	[ぎゅうにゅう] なまあげ	[こめ むぎ] あぶら さとう かたくりこ	369 kcal	657 kcal	814 kcal			稲取中2年生なし	
				もやしとにんじんのちゅうかサラダ		さとう ごまあぶら							もやし にんじん
				クッパスープ	とりにく たまご	ごまあぶら							にんじん だいこん しいたけ
10	金	むぎごはん	牛乳	くろはんぺんおちゃフライ	[ぎゅうにゅう] サバ イワン たら	[こめ むぎ] かたくりこ さとう こむぎこ ほんこ あぶら	396 kcal	664 kcal	835 kcal				
				ゆかりあえ									キャベツ もやし きゅうり しそ
				おやこに	たまご とりにく かまぼこ	さとう							にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ
13	月	ロールパン	牛乳	さかなのマヨネーズやき	[ぎゅうにゅう] ホキ きゅうにゅう	[パン] マヨネーズ パンこ	301 kcal	570 kcal	721 kcal				
				コーンサラダ		あぶら さとう							キャベツ コーン レモン
				ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも							たまねぎ にんじん にんにく
14	火	むぎごはん	牛乳	ふくじんづけ	[ぎゅうにゅう]	[こめ むぎ] さとう うめ	369 kcal	655 kcal	811 kcal				
				フレンチサラダ		オリーブオイル さんおんとう							にんじん キャベツ きゅうり コーン
				なつやすいかレー	とりにく	あぶら こむぎこ あぶら							たまねぎ にんじん なす かぼちゃ にんにく
15	水	うどん	牛乳	さつまいもとりにくのあげに	[ぎゅうにゅう] とりにく	[うどん] かたくりこ さつまいも あぶら さとう	425 kcal	689 kcal	883 kcal			稲取小・稲取中なし	
				もやしとコーンのおひたし		ごま							もやし コーン
				きつねじる	あぶらあげ とりにく かつおぶし	さとう							たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ
16	木	むぎごはん	牛乳	ブルコギ	[ぎゅうにゅう] ふたにく	[こめ むぎ] ごまあぶら あぶら さとう	338 kcal	609 kcal	755 kcal				
				ナムル		さとう ごまあぶら							もやし にんじん キャベツ ほうれんそう しょうが にんにく
				ちゅうかスープ	とうふ たまご	かたくりこ ごまあぶら							しいたけ ほうれんそう
17	金	むぎごはん	牛乳	とりのからあげレモンソース	[ぎゅうにゅう] とりにく	[こめ むぎ] かたくりこ あぶら さとう	429 kcal	697 kcal	860 kcal				
				ツナあえ	ツナ	さんおんとう ごま							ほうれんそう キャベツ コーン
				だいこんのみそじる	とうふ かつおぶし								だいこん
21	火	むぎごはん	牛乳	あげぎょうざ	[ぎゅうにゅう] ふたにく	[こめ むぎ] あぶら かたくりこ さとう こむぎこ	393 kcal	705 kcal	861 kcal			幼稚園なし	
				ピリカラサラダ		あぶら さとう ごまあぶら							キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく とうがらし
				マーボーとうふ	ふたにく とうふ	あぶら さとう かたくりこ							しょうが にんにく たまねぎ しいたけ にんじん

※物資の都合により献立が変更する場合があります。
 ※右のQRコードより、給食センターのInstagramを見ることができます。給食の写真を投稿しておりますので是非ご覧下さい。
 ※7日は七夕献立！星の形のスターハンバーグや、春雨を天の川に見立てたスープ、七夕のデザートなどが出来ます！



HIGASHIZU_GAKKO_KYUSHOKU