

令和8年7月分学校給食予定献立表（A）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜		こ ん だ て	体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	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	  7/1（水）、7/2（木）は県東地区総体のため、中学校の給食はありません。  							
2	木								
3	金	主食	ビタパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう あぶら		684	786	
		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		30.3	34.4	
		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	29.1	31.3	
			チリコンカン	ふたにく 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	2.7	3.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
6	月	主食	ごはん		こめ		658	783	
		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 でんふん さとう	レモン	26.0	29.0	
		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	23.1	24.0	
			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	2.8	3.3	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7	火	主食	ごはん		こめ		612	773	七夕献立
		主菜	ほしがたハンバーグ	とりにく ふたにく	ラード さとう	たまねぎ	21.3	26.6	
		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	16.8	20.0	
			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	2.4	2.8	
		他	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			
8	水	主食	ミニロールパン		こむぎこ さとう マーガリン		636	746	
		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 でんふん	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	26.3	30.9	
		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	21.6	24.5	
							1.7	2.1	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9	木	主食	ごはん のりふりかけ	のり かつおぶし	こめ さとう		622	770	
		主菜	あつやきたまご	たまご	さとう あぶら		25.0	29.6	
		副菜	おひだし			もやし ほうれんそう にんじん	16.3	18.2	
			じゃがいものそぼろに	ふたにく こうやどうふ	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんふん	にんじん グリンピース ししだい	2.4	3.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10	金	主食	ごはん		こめ		649	806	銚田の日 献立
		主菜	ほこたのなつやさいカレー	ふたにく 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 はちみつ	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	19.8	23.7	
		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	20.3	23.0	
							2.6	3.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13	月	主食	ひやしちゅうかめん		ちゅうかめん		736	828	
		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	21.1	23.4	
		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	26.6	27.8	
			ひやしちゅうかスープ		あぶら ごまあぶら		2.7	3.7	
		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				
14	火	主食	ごはん		こめ		648	790	
		主菜	にくしゅうまい（幼1個・小中職2個）	とりにく ふたにく	こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ しょうが	25.6	29.8	
		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	21.1	23.5	
			とうがんスープ	とりにく とうふ	ラード パンこ でんふん 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	2.2	2.5	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15	水	主食	バターロール		パン		667	794	
		主菜	とうにゅうチーズハンバーグ	とりにく ふたにく	ラード あぶら さとう	たまねぎ	25.0	28.8	
		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	27.1	30.5	
			ジュリエンスープ	とりにく		きゃべつ たまねぎ にんじん エリンギ	3.0	3.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16	木	主食	ごはん		こめ		601	729	
		主菜	さばのみそに	さば みそ	さとう		27.2	30.4	
		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	17.8	19.2	
			とんじる	ふたにく 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	2.4	2.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	金	主食	ごはん		こめ		612	748	
		主菜	ふたにくどんのぐ	ふたにく 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	23.3	27.0	
		副菜	じゃがいものみそしる	あつあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ちんげんさい	15.7	17.2	
							2.1	2.5	
		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				

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注：A献立表は銚田南小・大洋小・銚田南中・大洋中・銚田幼・つばさ幼に配布しています。
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、香辛料やかんづき類などを取り
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、そうめんやアイスキャンディー（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。