

令和8年度



7月献立表

入善町教育委員会
入善町立入善小学校

日 曜	献 立 名	おもな材料とその働き					
		赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 水	ごはん 牛乳 はっぼうさい ショーロンポー ちゅうかあえ	ぶたにく いか	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	★たまねぎ キャベツ にんにく ★きゅうり たけのこ しょうが はくさい しめじ とうもろこし	★こめ さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら
2 木	ごはん 牛乳 とうにゆうスープ ポークチャップ そえやさい	ぶたにく ウインナー とうにゆう	牛乳	にんじん ピーマン	★きゅうり キャベツ ★たまねぎ しめじ にんにく	★こめ さとう ★じゃがいも こめこ でんぶん	こめあぶら
3 金	ごはん 牛乳 とりごぼうスープ みそドレサラダ さかなとだいのさいころあげ	とりにく たら ★だいず ★みそ	牛乳	にんじん こまつな	★たまねぎ ごぼう ★きゅうり しょうが キャベツ	★こめ さとう でんぶん こめこ	こめあぶら
6 月	ごはん 牛乳 ふりかけ コンソメスープ ハンバーグ ラタトゥイユ	ウインナー ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ★トマト かぼちゃ	キャベツ ★たまねぎ なす ブロッコリー にんにく とうもろこし	★こめ さとう ★じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら マーガリン
7 火	ごはん 牛乳 そうめんじる ほしのコロッケー キャベツいため たなばたゼリー	とりにく ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン	★たまねぎ ★きゅうり キャベツ しょうが りんご レモン みかん	★こめ そうめん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	こめあぶら
8 水	ごはん 牛乳 カレースープ アーモンドサラダ とりにくのレモンやき	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	★たまねぎ レモン ★きゅうり キャベツ	★こめ さとう ★じゃがいも でんぶん	こめあぶら アーモンド カレールウ
9 木	ごはん 牛乳 にらとコーンのみそしる さかなのなんばんづけ さんしょくおひたし	あつあげ メルルーサ ★みそ	牛乳	にんじん にら ピーマン	とうもろこし もやし ★たまねぎ しょうが ★きゅうり キャベツ	★こめ さとう でんぶん	こめあぶら
10 金	ガパオライス 牛乳 たまごとトマトのスープ バナナ	とりにく たまご ★だいず	牛乳	★トマト パプリカ ピーマン こまつな	★たまねぎ にんにく しめじ もやし バナナ	★こめ さとう はるさめ	ごまあぶら
13 月	ごはん 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン ナムル	もめんどうふ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	★たまねぎ えのき ★にんにく しょうが キャベツ きゅうり	★こめ さとう こめこ でんぶん	ごまあぶら こめあぶら ごま
14 火	ごはん 牛乳 やさいのみそしる さばのしおやき はりはりあえ	うすあげ さば ★みそ	牛乳	にんじん こまつな	★たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	★こめ さとう ★じゃがいも	ごまあぶら ごま
15 水	なつやさいかレー 牛乳 オムレツ えだまめとひじきのサラダ	ぶたにく たまご	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん トマト えだまめ	しょうが ★たまねぎ キャベツ ★にんにく なす	★こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら カレールウ
16 木	ごはん 牛乳 にくじゃが ゆかりあえ あかうおのごましょうゆやき	ぶたにく あかうお	牛乳	にんじん さいやいんげん あかじそ	★たまねぎ キャベツ きゅうり	★こめ さとう ★じゃがいも こんにやく	こめあぶら ごまあぶら ごま
17 金	～ New 膳の白～						
	ごはん 牛乳 にくだんごのしおこうじスープ ぶたにくのえごまみそいため こふきいも	ぶたにく とりにく ★みそ	牛乳	にんじん ★えごま	★たまねぎ キャベツ もやし しょうが しめじ ★にんにく とうもろこし	★こめ さとう ★じゃがいも ★しおこうじ	こめあぶら ごまあぶら
20 月	海の日						
21 火	ごはん 牛乳 とうがんスープ ゆでやさい なつやさいのミートグラタン	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ バター	にんじん トマト ブロッコリー	★たまねぎ とうがん なす えのき ★にんにく キャベツ とうもろこし ブロッコリー	★こめ さとう	こめあぶら
22 水	入善とみさん(富×3)の白						
	ごはん 牛乳 なつのぶたじる ふくらぎのたつたあげ うめあえ	ぶたにく ★みそ もめんどうふ ふくらぎ	牛乳	かぼちゃ にんじん	★たまねぎ なす きゅうり キャベツ しょうが ねりうめ	★こめ さとう こんにやく でんぶん こめこ	こめあぶら
23 木	ごはん 牛乳 ビーフンスープ ハムステーキ ゴーヤチャンプルー	ぶたにく ハム とりにく あつあげ	牛乳	にんじん にら	★たまねぎ もやし しめじ ★にんにく ゴーヤ	★こめ さとう ビーフン	こめあぶら ごまあぶら
24 金	ごはん 牛乳 シューアイス ミネストローネ こんにやくサラダ ぶたにくのマヨネーズやき	とりにく たまご ぶたにく ★みそ ★だいず	牛乳	にんじん トマト	ごぼう ★たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	★こめ こむぎこ ★じゃがいも こんにやく さとう	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ

※都合により献立を変更することがあります。

今月の地場産食材(★印)：こめ(ふふふ)・みそ・だいず・きゅうり(～10日)・トマト(～10日)・

たまねぎ・じゃがいも・にんにく(13日～)・えごま・しおこうじ