



よていこんだてひょう
7月予定献立表

令和8年度下田市立学校給食センター



日	曜日	献立名		赤 (おもに血や肉になる)		黄 (おもに脂や力になる)		緑 (おもに体の調子を整える)		小学校		中学校		お知らせ
		主食	牛乳	副食 (おかず・デザート)		肉・魚・豆・海藻など		主食・油・砂糖など		野菜・きのこ・果物など		熱量 (kcal)	熱量 (kcal)	
				副食 (おかず・デザート)	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	熱量 (kcal)	糖質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	熱量 (kcal)	糖質 (g)	
1	水	ごはん		ししゃも干物焼き 2本 マーボー茄子 きゅうりの塩昆布和え	[牛乳] ししゃも 豚肉 豆腐 みそ 豆板醤 昆布	[米] ししゃも 油 砂糖 でん粉 ごま油 砂糖		なす しょうが にんにく 人参 ねぎ きゅうり キャベツ 人参	557 kcal 25 329 18.7 2.2	688 kcal 30 356 22.1 2.8	6月3日の台風休校 で提供できなかった 「ししゃも」を提供 します。			
2	木	ソフト麺		バストサンド つけナポリタン フルーツカクテル	[牛乳] 豚肉 鶏肉 海藻 チーズ 鶏肉 とろろ 寒天 豆乳	[ソフト麺] 豚脂 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト チンゲンサイ マッシュルーム みかん 白桃 黄桃 りんご ぶどう	621 kcal 24 431 21.4 2.0	801 kcal 31 533 26.6 2.6	稲稈小なし 白浜小なし 大賀茂小なし 浜崎小5年なし 下田中なし				
3	金	ごはん		南瓜のひき肉フライ 豆腐とわかめのみそ汁 海藻サラダ	[牛乳] 豚肉 豆腐 わかめ さば節 みそ 海藻	[米] 油 砂糖 豚脂 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ	543 kcal 19 294 16.9 2.1	678 kcal 22 316 20.1 2.7	白浜小5年なし 浜崎小5年なし				
6	月	ごはん		ささみカツ 七タ汁 ヤムウンセン 七塔お星さま三色ゼリー	[牛乳] 鶏肉 鶏肉 豆腐 ツナ ナンプラー (いわし) 豆乳 寒天	[米] 油 じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖 なたね油 バーム油 そうめん 春雨 砂糖 水あめ 砂糖 でん粉	小松菜 人参 キャベツ 人参 セロリ きくらげ マイヤーレモン メロン	601 kcal 23 335 15.7 2.9	728 kcal 28 353 18.2 3.7	浜崎小なし 七夕献立				
7	火	食パン		ミートローフ カルド・デ・ポジョ パインサラダ メイプルシヤム	[牛乳] 豚肉 豆腐 豆乳 鶏肉 鶏肉 寒天	[食パン] でん粉 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 水あめ 砂糖 メイプルシロップ	玉ねぎ 人参 ズッキーニ 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり パイン	535 kcal 26 274 20.5 2.7	649 kcal 31 288 24.2 3.7	分校小学部なし サッカーワールド カップ応援献立 開催国のアメリカ・ メキシコ・カナダの 料理を提供します。				
8	水	ごはん		さば南蛮漬 かぼちゃのみそ汁 即席漬け	[牛乳] さば 油揚げ さば節 みそ かつお節エキス	[米] 油 砂糖 でん粉 米粉 砂糖	しょうが 玉ねぎ 人参 レモン かぼちゃ 小松菜 キャベツ きゅうり しょうが 大根	622 kcal 26 535 22.7 2.6	761 kcal 30 604 26.4 3.2	浜崎小のみ「七夕 お星さま三色ゼ リー」を提供しま す。				
9	木	中華麺		冷やし中華の肉 県産産トマトのスープ 冷やし中華の野菜 冷やし中華スープ (小袋)	[牛乳] 鶏肉 みそ 豆板醤 鶏肉 鶏肉 チキンエキス	[中華麺] 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 水あめ 油	にんにく にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン りんご	626 kcal 29 278 19.1 4.8	770 kcal 36 294 21.9 5.4	ふるさと給食(トマト) 麺を大皿に入れてくだ さい。麺に「スープ」 をかけて、ほくしてか ら肉と野菜をのせると たべやすいです。				
10	金	ごはん		蒸しとうもろこし 夏野菜カレー りっちゃんのスーパ	[牛乳] とうもろこし 鶏肉 かつお節 昆布 ハム	[米] とうもろこし 油 小麦粉 油 砂糖	とうもろこし しょうが にんにく かぼちゃ なす 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン トマト	632 kcal 23 268 19.8 2.4	786 kcal 28 283 23.3 3.0					
13	月	ごはん		タコライス 中華コーンスープ マンゴープリン	[牛乳] 豚肉 豆腐 卵 練乳	[米] 油 でん粉 でん粉 砂糖 粉あめ	にんにく 玉ねぎ 枝豆 トマト ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン マンゴー	569 kcal 22 280 17.4 1.6	687 kcal 26.0 296 20.1 2.2	下田小なし 				
14	火	ロールパン		カジキのマヨソース焼き 野菜スープ ラタトゥイユ	[牛乳] かじき 豆乳 鶏肉 ワインナー	[ロールパン] マヨネーズ パン粉 油 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ キャベツ オクラ 椎茸 人参 玉ねぎ なす スズキニ トマト	545 kcal 28 262 25.6 2.6	610 kcal 32 270 29.8 3.0	国際カジキつり 大会献立 				
15	水	ごはん		豚肉のねぎみそ炒め 冬瓜スープ ブルーベリーゼリー	[牛乳] 豚肉 みそ 鶏肉 寒天	[米] 油 砂糖 でん粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ とうがん 人参 小松菜 しょうが ブルーベリー	602 kcal 267 263 19.2 2.1	732 kcal 33 274 22.5 2.6					
16	木	うどん		いかチヂミ ほうとう風うどんの汁 レモンのカスタードタルト	[牛乳] いか かつお節 豚肉 油揚げ みそ かつお節 卵 練乳 カスタードクリーム	[うどん] 小麦粉 米粉 でん粉 油 小麦粉 マーガリン 砂糖 水あめ	キャベツ たら かぼちゃ ほうれん草 人参 レモン	637 kcal 24 452 22.3 2.3	771 kcal 30 472 25.1 3.0					
17	金	ごはん		太刀魚フライ わかめスープ ひじきの煮物	[牛乳] 太刀魚 わかめ なると ひじき 油揚げ	[米] 油 パン粉 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく 油 砂糖	593 kcal 20 309 21.7 2.8	722 kcal 24 331 25.4 3.6	海の日献立 海のもの をさがして たべよう!					
21	火	ごはん		救給カレー (ごはん入り) アーモンドフィッシュ (小袋) ももゼリー	[牛乳] 鶏肉 いわし 白桃	じゃが芋 うるち米 粉あめ アーモンド 砂糖 ごま 砂糖 水あめ	コーン 人参 玉ねぎ しめじ 白桃	625 kcal 12.6 337 32.1 2.1	625 kcal 12.6 337 32.1 2.1	朝日小なし 防災献立 使い捨てスプーンが つきます。トレーとお はしはつきません。				

[牛乳]…飲用牛乳 [米] [麵] [パン]…主食を表しています。

※物資の都合により献立の一部が変更する場合があります。

※台風等により食材調達ができない場合や設備故障により調理が困難となった場合は、非常食のレトルトカレーを提供する場合があります。

Instagramに毎日
給食写真を投稿しています!

文部科学省基準値
(小学校3・4年生/中学校対象)

650 kcal	830 kcal		
24	350	270-415	450
21	2.0g未満	185-277	2.5g未満

