

# 令和8年7月分 学校給食献立表

月	火	水	木	金		
<p align="center"><b>令和7年度献立コンテスト</b> 河内長野市 優秀賞 きしもと さや 楠小学校 5年(当時) 岸本 紗弥 さんの献立</p> <p>8日 トマトでさっぱり豚肉のしょうが焼き ・とうもろこしと玉ねぎのさっぱり和え ・なすのみそ汁 ・ごはん ・牛乳</p> <p align="center">一部を変更して実施します</p> 		<p><b>1 ごはん</b> ぎゅうにゅう</p> <p><b>かんとうに</b> とりにく 10 赤 あつあげ 30 赤 ちくわ 10 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 20 緑 こんにやく 20 さとう、しょうゆ</p> <p><b>うめひじき</b> <b>ふりかけ</b> ひじき 1 赤 ばいにく 0.7 緑 さとう、しょうゆ</p> <p><b>さわらの</b> <b>てりやき</b> さわら 1切(50) 赤 さとう、しょうゆ</p> <p><b>チンゲンサイの</b> <b>ごまあえ</b> チンゲンサイ 30 緑 もやし 10 緑 にんじん 5 緑 しろごま 1 黄 さとう、す、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g 614 27.4 16.8</p>	<p><b>2 ごはん</b> ぎゅうにゅう</p> <p><b>とうがんじる</b> とりにく 10 赤 かまぼこ 10 赤 とうふ 20 赤 とうがん 30 緑 みつば 3 緑 しめじ 5 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ</p> <p><b>たこやきふうあげ</b> たこ 6 赤 ちくわ 2 赤 キャベツ 8 緑 あおねぎ 3 緑 こむぎこ 7 黄 やまいもこ 1 黄 こなかつお 0.4 赤 ソース クラス1本 しお</p> <p><b>きりぼしだいこんの</b> <b>にもの</b> ぶたにく 5 赤 あぶらあげ 5 赤 きりぼしだいこん 5 緑 にんじん 5 緑 けずりぶし さとう、しょうゆ</p> <p><b>てづくりこんぶ</b> <b>ふりかけ</b> けずりぶし 2 赤 だしこんぶ 0.5 赤 しろごま 0.5 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g 571 22.8 15.1</p>	<p><b>3 バーガーパン</b> ぎゅうにゅう</p> <p><b>ミネストローネ</b> とりにく 10 赤 マカロニ 5 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ズッキーニ 10 緑 トマト 5 緑 セロリー 3 緑 パセリ 0.3 緑 しお、こしょう、しょうゆ オリーブオイル、とりがらスープ</p> <p><b>セルフバーガー</b> <b>(ハンバーグ)</b> ハンバーグ 1コ(50) 赤 <b>(ソテー)</b> キャベツ 25 緑 にんじん 3 緑 しお、カレーこ</p> <p><b>かぼちゃと</b> <b>じゃがいもの</b> <b>サラダ</b> じゃがいも 20 黄 かぼちゃ 20 緑 きゅうり 10 緑 マヨネーズクラス1本 黄 しお</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g 639 27.2 21.9</p>		
<p align="center"><b>しっかり食べて夏をのりきろう</b></p>		<p><b>6 ごはん</b> ぎゅうにゅう</p> <p><b>このはどんぶり</b> たまご 30 赤 かまぼこ 15 赤 あぶらあげ 5 赤 こうやどうふ 2 赤 たまねぎ 30 緑 あおねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p><b>かぼちゃの</b> <b>そぼろに</b> ぎゅうミンチ 10 赤 かぼちゃ 40 緑 さとう、しょうゆ</p> <p><b>しおだれきゅうり</b> きゅうり 30 緑 しろごま 1 黄 しお、しょうゆ ごまあぶら</p> <p><b>あじつけじゃこ</b> あじつけじゃこ 1ふくろ 赤</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g 586 25.2 15.6</p>	<p><b>7 こくとうパン</b> ぎゅうにゅう</p> <p><b>たなばたスープ</b> とりにく 10 赤 とうふ 20 赤 うおそうめん 10 赤 にんじん 10 緑 オクラ 5 緑 しめじ 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p><b>こうやどうふの</b> <b>あげに</b> こうやどうふ 8 赤 あおねぎ 3 緑 ほししいたけ 0.3 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし、でんぶ</p> <p><b>こまつなと</b> <b>コーンのソテー</b> こまつな 40 緑 ホールコーン 10 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g 587 25.6 18.4</p> <p align="center">たなばた しちせき せつく <b>七夕(七夕の節句)</b></p> 	<p><b>8 ごはん</b> ぎゅうにゅう</p> <p><b>なすのみそしる</b> とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 なす 30 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 あか・しろみそ 7 赤 けずりぶし</p> <p><b>トマトでさっぱり</b> <b>ぶたにくの</b> <b>しょうがやき</b> ぶたにく 40 赤 たまねぎ 20 緑 トマト 5 緑 つちしょうが 0.5 緑 しょうゆ</p> <p><b>うのはなのいりに</b> とりミンチ 10 赤 おから 10 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 5 緑 あおねぎ 3 緑 ほししいたけ 0.3 緑 つきこんにやく 10 しょうゆ、さとう、けずりぶし</p> <p><b>トマトでさっぱり</b> <b>ぶたにくの</b> <b>しょうがやき</b> ぶたにく 40 赤 たまねぎ 20 緑 トマト 5 緑 つちしょうが 0.5 緑 しょうゆ</p> <p><b>とうもろこしと</b> <b>たまねぎの</b> <b>さっぱりあえ</b> たまねぎ 25 緑 ホールコーン 5 緑 しお、こしょう レモン汁 オリーブオイル</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g 567 27.3 14.0</p>	<p><b>9 ごはん</b> ぎゅうにゅう</p> <p><b>ぶたじゃが</b> ぶたにく 25 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 いとこんにやく 30 さとう、しょうゆ</p> <p><b>あじの</b> <b>あまずづけ</b> あじ 45 赤 さとう、しょうゆ、す でんぶ</p> <p><b>キャベツの</b> <b>ごまあえ</b> キャベツ 35 緑 にんじん 5 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g 632 28.4 17.1</p>	<p><b>10 げんえんベビーパン</b> ぎゅうにゅう</p> <p><b>なすの</b> <b>ミートスパゲッティ</b> スパゲッティの麺は、別の食缶に入っています。 スパゲッティ 40 黄 オリーブオイル</p> <p>ぎゅうミンチ 7 赤 ぶたミンチ 7 赤 ひきわりだいず 7 赤 たまねぎ 40 緑 なす 30 緑 にんじん 15 緑 グリーンピース 5 緑 トマト 5 緑 ホークルウ 2 トマトケチャップ ウスターソース しお、こしょう、にんにく しょうゆ、とりがらスープ</p> <p><b>ゆでたまご</b> たまご 1こ 赤</p> <p><b>えだまめの</b> <b>しおゆで</b> えだまめ 10 緑 しお</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g 656 29.6 22.0</p>
<p><b>13 ごはん</b> ぎゅうにゅう</p> <p><b>ちゅうかどんぶり</b> ぶたにく 15 赤 いか 10 赤 キャベツ 45 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 ヤングコーン 10 緑 たけのこ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 つちしょうが 0.5 緑 しお、こしょう しょうゆ、でんぶ ぶた・とりがらスープ</p> <p><b>あげぎょうざ</b> ぎょうざ 2こ</p> <p><b>ちゅうかサラダ</b> はるさめ 3 黄 チンゲンサイ 20 緑 もやし 20 緑 さとう、しょうゆ、す ごまあぶら</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g 573 22.2 15.5</p>	<p><b>14 うずまきパン</b> ぎゅうにゅう</p> <p><b>レタススープ</b> ベーコン 10 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 15 緑 レタス 5 緑 にんじん 5 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p><b>にくだんごの</b> <b>ケチャップ</b> <b>あんかけ</b> にくだんご 45 赤 たまねぎ 5 緑 トマトケチャップ さとう、しょうゆ</p> <p><b>やさいサラダ</b> キャベツ 25 緑 きゅうり 15 緑 あかピーマン 5 緑 ドレッシング クラス1本</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g 627 23.8 26.0</p>	<p><b>15 ごはん</b> ぎゅうにゅう</p> <p><b>かぼちゃの</b> <b>みそしる</b> あぶらあげ 5 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 20 緑 あおねぎ 5 緑 しろ、あかみそ 7 赤 けずりぶし</p> <p><b>さばのしょうがに</b> さば 1切(50) 赤 つちしょうが 1 緑 さとう、しょうゆ</p> <p><b>ばいにくあえ</b> わかめ 0.2 赤 きゅうり 20 緑 もやし 20 緑 ばいにく 1.5 緑 さとう、しょうゆ</p> <p><b>てづくり</b> <b>ふりかけ</b> けずりぶし 2 赤 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g 594 26.4 16.4</p>	<p><b>16 ごはん</b> ぎゅうにゅう</p> <p><b>なつやさいカレー</b> とりにく 15 赤 なす 35 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 25 緑 トマト 10 緑 ソーオニオン 10 緑 ピーマン 5 緑 ブルーベリー 2 緑 カレールウ 11 トマトケチャップ とりがらスープ</p> <p><b>ビーンズサラダ</b> だいず 10 赤 えだまめ 10 緑 きゅうり 20 緑 ホールコーン 5 緑 ドレッシング クラス1本</p> <p><b>わらびもち</b> わらびもち 1ふくろ 黄</p> <p>きょうかしよメニュー</p> <p align="center">1年 道徳 「にっぽんのおかし」</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g 626 20.1 17.9</p>	<p align="center"><b>栄養三色</b></p> <p><b>赤 ※たんぱく質・無機質</b> からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》</p> <p><b>緑 ※ビタミン・無機質</b> からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》</p> <p><b>黄 ※脂質・炭水化物</b> 力や熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》</p>		

## パソコン・スマートフォンからご利用ください

### 河内長野市ホームページ

毎月の献立表と食育だよりを掲載しています。学校から献立表を受け取るよりも少し早く見ることができます。



### 河内長野市フェイスブック

献立の紹介など、定期的に給食関連の記事を掲載しています。



### クックパッド

給食のレシピを掲載しています。世界の料理、各都道府県の郷土料理、献立コンテストのレシピが中心です。河内長野市で検索してみてください。



## ふるさと歴史学習館 からのお知らせ

### 企画展「いただきます！みんなの給食ものがたり」

「いただきます」の記憶、ありますか？河内長野市の学校給食の歴史と、みんなの思い出をたどる展示です。

会場 : 河内長野市立ふるさと歴史学習館企画展示室ほか  
期間 : 令和8年7月18日(土)～9月23日(水・祝)  
開館時間: 午前9時～午後5時  
休館日 : 祝日を除く月曜日と7月21日(火)、8月12日(水)  
料金 : 入館、観覧ともに無料

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			食物繊維 g	
								A μg	B1 mg	B2mg		Cmg
7月分の平均	606	25.5(16.8%)	18.1(26.9%)	2.0	355	89	3.2	242	0.45	0.57	26	4.4
文部科学省 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

◎献立表に記された数量は、中学年(3・4年生)の分量です。  
◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。