



学校給食献立表

令和8年7月
呉市立川尻小学校



日	曜日	献立名	つかわれているたべもの				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)		
			おもにからだを つくる赤のたべもの		おもにからだのちゅうしを とどめる緑のたべもの	おもにエネルギーの もとになる黄色のたべもの				
1	水	ぶっかけうどん ぎゅうにゅう きびなこのフライ れいとうみかん	ぶたにく かまぼこ きびなこのフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが みかん	うどん あぶら	589	23	
2	木	ごはん ぎゅうにゅう ひろしまあげ ちくわ キャベツのレモンあえ けんきじる	ちくわ みそ ぎゅうにゅう あおのり しらすぼし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ ごぼう	こめ てんぷらこ さとう じゃがいも	634	19	
3	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとがんもどきのふくめに おふすまじる こんぶのつくだに	とりにく がんもどき ふ	ぎゅうにゅう こんぶの つくだに	いんげん にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう ほししいたけ たまねぎ えのきだけ	こめ じゃがいも さとう	589	24	
6	月	ごはん ぎゅうにゅう もみじシチュー フルーツポンチ	しか	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ しめじ みかん パインアップル もも ナタデココ	こめ じゃがいも レモンゼリー	あぶら	623	19
7	火	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン きゅうり たなばたじる たなばたゼリー	とりにく なるとまき	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	しょうが きゅうり たまねぎ	こめ さとう そうめん たなばたゼリー	あぶら	700	35
8	水	きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう コンソメスープ ココアむしパン	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ	きゅうきゅうカレー じゃがいも お酢 キetchup さとう	あぶら	698	14
9	木	ごはん ぎゅうにゅう あじのトマトあんかけ ひじきのサラダ 7がつのみそじる	あじ とりにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	トマト ねぎ にんじん	とうもろこし きゅうり とうがん たまねぎ なす	こめ でんぶ さとう	あぶら ごま パインアップル マネー	610	24
10	金	ごはん ぎゅうにゅう なめしのく とりごぼろじる すいか	さけフレーク とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	ひろしまなづけ にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ だいこん こんにゃく スイカ	こめ ごま		607	24
13	月	オールスターぼたんたんどん ぎゅうにゅう レタスとたまごのスープ	いのししにく みそ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ひろしまなづけ	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ とうもろこし レタス	こめ さとう でんぶ ごまあぶら ごま	あぶら ごまあぶら ごま	643	25
14	火	ごはん ぎゅうにゅう とうふチゲ ごぼうのサラダ あじつけのり	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	はくさい はくさいキムチ こんにゃく たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	こめ ごま パインアップル マネー		591	25
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ホキのフリット ラタトゥイユ コンソメスープ	ホキ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト とうもろこし パセリ	にんにく たまねぎ なす スズキニ たまねぎ	こめ でんぶ てんぷらこ じゃがいも	あぶら カレー あぶら	727	31
16	木	ナンの ヨーグルト キーマカレー フレッシュサラダ ひょうが	ぎゅうにく ぶたにく ハム	のむヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり	ナン ごま さとう ひょうが	あぶら	573	23

※物資の納入状況により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。