



令和8年7月 学校給食予定献立表(1)

行方市立学校給食センター
麻生:0299-72-0766
北浦:0291-35-2581

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	エネルギー	
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 しぼう			
1 水	ごはん					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう/かたぬきチーズ		ぎゅうにゅう チーズ							
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ		トマト		さとう	トマトケチャップ ウスターソース	幼	622	
	ガーリックドレッシングサラダ	ツナ(マグロ)		ごまつな にんじん	キャベツ にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ みりん	小	788
2 木	もずくとたまごのスープ	たまご どうふ	もずく	ほうれんそう にんじん	ながねぎ しめじ			しょうゆ わふうだし しお	中	937
	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ほししいたけ ながねぎ	ソフトめん さとう		かつおぶし しょうゆ みりん さけ わふうだし しお		kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	やさいかきあげ				やさいかきあげ		あぶら		幼	583
3 金	あんりんフルーツ				みかん バインアップル もも	あんりんどうふ			小	691
	ごはん 【かみかみ給食】					ごはん			中	931
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	いかメンチ	いかメンチ					あぶら	ちゅうのうソース	幼	551
6 月	ごぼうサラダ	ちくわ		にんじん	ごぼう きゅうり			ごまグリーミードレッシング	小	722
	なつやすいのみそしる/いもけんぴ	どうふ あぶらあげ みそ		にんじん かぼちゃ ごまつな	ながねぎ なす	いもけんぴ		わふうだし	中	872
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
7 火	しゅうまい	しゅうまい							幼	577
	はるさめサラダ	ボンレスハム		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す	小	725
	かじょうどうふ	あつあげ ぶたにく みそ		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ キャベツ ながねぎ	ごんにやく さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン	中	868
	まるパン 【七夕給食】					まるパン				
8 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ほしがたコロッケ					ほしがたコロッケ	あぶら		幼	528
	チーズサラダ	チーズ ボンレスハム		にんじん	キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	小	598
	たなばたスープ/たなばたデザート	とりにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ほくさい えのきたけ どうもろこし	はるさめ クレープ		スープストック しお こしょう	中	764
9 木	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	あじフライ	あじフライ					あぶら	ちゅうのうソース	幼	556
	マーボーなす	ぶたにく だいず みそ		にんじん えだまめ	なす ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ トウバンジャン	小	727
10 金	わかめスープ	とりにく なると	わかめ	にんじん	ながねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ どうもろこし			ちゅうかスープ しお こしょう しょうゆ	中	852
	ミルクパン					ミルクパン				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	チキンチーズやき	チキンチーズやき							幼	464
11 土	ジャーマンポテト	ウィンナー			たまねぎ	じゃがいも	あぶら バター	しお こしょう かんそうパセリ	小	535
	ミネストローネ	ショルダーベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ なす ズッキーニ	シェルマカロニ	あぶら	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう	中	704
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
12 日	あじフライ	あじフライ					あぶら	ちゅうのうソース	幼	556
	マーボーなす	ぶたにく だいず みそ		にんじん えだまめ	なす ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ トウバンジャン	小	727
	わかめスープ	とりにく なると	わかめ	にんじん	ながねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ どうもろこし			ちゅうかスープ しお こしょう しょうゆ	中	852
	ミルクパン					ミルクパン				
13 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	チキンチーズやき	チキンチーズやき							幼	464
	ジャーマンポテト	ウィンナー			たまねぎ	じゃがいも	あぶら バター	しお こしょう かんそうパセリ	小	535
	ミネストローネ	ショルダーベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ なす ズッキーニ	シェルマカロニ	あぶら	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう	中	704
14 火	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さばのみそに	さばのみそに							幼	528
	なめたけきゅうり			にんじん	キャベツ きゅうり なめたけ		ごまあぶら	しお しろだしつゆ	小	653
15 水	のっぺいじる	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	さといも てんぷん こんにやく		しょうゆ しお わふうだし しろだしつゆ	中	783
	ごはん					ごはん				
	はっこうにゅう		はっこうにゅう (ブルーベリー)							
	ほっけのしおやき	ほっけ						しお	幼	460
16 木	チャプチェ	ぶたにく		にんじん いら	にんにく たけのこ ほししいたけ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう ちゅうかスープ	小	638
	なすのみそしる	あつあげ みそ		いんげん チンゲンサイ にんじん	なす しめじ たまねぎ			わふうだし	中	756
	コッペパン / チョコだいず					コッペパン チョコだいず				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
17 金	せとうちレモンのカジカツ	せとうちレモンのカジカツ(卵)					あぶら		幼	607
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり			コーンクレーミードレッシング	小	723
	ポトフ	ウィンナー		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		スープストック しお こしょう しょうゆ	中	795
	【美味しお給食】									
18 土	ぶたにくどんぶり	ぶたにく みそ		にんじん	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ テンメンジャン	幼	585
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	あつやきたまご	あつやきたまご(卵)							小	734
	ゆでどうもろこし					どうもろこし			中	860

※(卵)は卵成分が入っています。

※物質の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。



Table with columns: 日曜日, 献立名, 献立内容 (分群), 調味料他, エネルギー. Rows include items like ひやしちゅうか, なめがたの日報食, etc.

※(卵)は卵成分が入っています。 ※物質の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。

★今月の行方市産品(予定): 米・小松菜・しめじ・チンゲンサイ・じゃがいも・水菜

★今月の茨城県産品(予定): ソフト麺・牛乳・豚肉・油揚げ・キャベツ・にんじん・長ねぎ・たまねぎ・きゅうり・なす・かぼちゃ 白菜・ズッキーニ・大根・ごぼう・にら・とうもろこし・大葉・ピーマン

1ヵ月平均栄養量

Table showing monthly average nutrition amounts for 幼稚園, 小学校, and 中学校 across various nutrients like Energy, Protein, Fat, etc.

Summer life tips: 夏休みの食生活 気をつけたいポイント. Includes advice on eating vegetables, staying hydrated, and eating sweets in moderation.

夏ばて注意!



おかずをしっかり食べよう!



食欲アップに香味野菜やスパイス、酸味を活用しよう!



甘いものの食べすぎ注意!



早起き・早寝で生活リズムを整えよう!

「ふるさと応援寄附金基金」および「重点支援地方交付金」を活用しています!

☆「ふるさと応援寄附金基金(ふるさと納税)」とは、応援または貢献したいと思う「ふるさと」の地方公共団体(都道府県、市町村)に寄附した場合、所得税と住民税が軽減される制度です。 ☆「重点支援地方交付金(物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金)」とは、物価高騰の影響を受ける住民生活や地域経済を支えることを目的として、国から交付されるものです。自治体がそれぞれの地域の状況に応じて、様々な支援に活用することができます。



©KASHIMA ANTLERS

行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです