



7 月 献 立 表



令和8年度

入善町教育委員会
入善町立黒東小学校

当番	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
B	1 水	ごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	はくさい ★たまねぎ たけのこ しめじ しょうが にんにく しいたけ キャベツ ★きゅうり とうもろこし	★こめ さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	こめあぶら ごまあぶら
	2 木	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうスープ ポークチャップ そえやさい	ウインナー とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	★たまねぎ しめじ にんにく キャベツ ★きゅうり	★こめ ★じゃがいも こめこ でんぷん さとう	こめあぶら
	3 金	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうスープ みそドレサラダ さかなとだいずのサイコロあげ	とりにく うすあげ たら ★だいず ★みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ごぼう ★たまねぎ えのき キャベツ ★きゅうり	★こめ でんぷん こめこ さとう	こめあぶら
	6 月	ふりかけの日						
		ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ コンソメスープ ハンバーグ ラタトゥイユ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ブロッコリー トマト かぼちゃ	キャベツ ★たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	★こめ さとう パンこ ★じゃがいも	こめあぶら マーガリン
	7 火	ごはん ぎゅうにゅう あまのがわそうめんじる ほしのコロッケ キャベツのそぼろいため たなばたデザート	かまぼこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな	★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 でんぷん	こめあぶら
	8 水	ごはん ぎゅうにゅう カレースープ とりにくのレモンやき アーモンドサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	★たまねぎ レモン キャベツ ★きゅうり	★こめ ★じゃがいも さとう でんぷん	カレールウ アーモンド こめあぶら
	9 木	ごはん ぎゅうにゅう にらとコーンのみそしる さんしょくおひたし しろみぎかなのなんばんづけ	あつあげ ★みそ メルルーサ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	とうもろこし もやし しょうが ★たまねぎ キャベツ ★きゅうり	★こめ でんぷん さとう	こめあぶら ごま
	10 金	ガパオライス ぎゅうにゅう たまごとトマトのスープ バナナ	とりにく ★だいず たまご	ぎゅうにゅう	パブリカ ピーマン ★トマト こまつな	★たまねぎ とうもろこし しめじ にんにく もやし パナナ	★こめ はるさめ さとう	ごめあぶら
A	13 月	ごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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 こめこ でんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま
	14 火	ごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんみそしる さばのしおやき きりぼしだいこんのごまずあえ	もめんどうふ ★みそ さば	ぎゅうにゅう	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 ★じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま
	15 水	なつやさいかレー ぎゅうにゅう オムレツ えだまめとひじきのサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ ピーマン えだまめ	しょうが ★にんにく ★たまねぎ なす キャベツ	★こめ さとう でんぷん	こめあぶら カレールウ
	16 木	ごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん 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 日 ～						
		ごはん ぎゅうにゅう 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	とりにく ぶたにく ★みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ★えごま	もやし しょうが ★にんにく ★たまねぎ しめじ キャベツ	★こめ でんぷん ★しおこうじ ★じゃがいも さとう	こめあぶら
	20 月	🇯🇵 うみのひ 🇯🇵						
	21 火	ごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	★たまねぎ とうがん えのき ★にんにく なす ズッキーニ とうもろこし キャベツ	★こめ	こめあぶら
	22 水	入 善 と み さ ん (富 × 3) の 日						
		ごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ	★たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり うめ	★こめ さとう こんにやく でんぷん こめこ	こめあぶら
	23 木	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ ハムステーキ ゴーヤチャンプルー	とりにく ぶたにく ハム あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	★にんにく もやし しめじ ★たまねぎ しょうが ゴーヤ	★こめ ビーフン さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら
	24 金	ごはん ぎゅうにゅう シューアイス ミネストローネ こんにやくサラダ ぶたにくのマスタードやき	とりにく ★だいず ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	★たまねぎ なす ★にんにく キャベツ きゅうり	★こめ ★じゃがいも こんにやく さとう こむぎこ みずあめ	こめあぶら たまごなしマヨネーズ

※都合により献立を変更することがあります。

今月の地産産食材 (★印)：こめ (ふふふ)・みそ・だいず・きゅうり・トマト・たまねぎ・じゃがいも・えごま・しおこうじ・にんにく