

# 令和8年7月分学校給食基準献立予定表

## Cブロック

日/曜	こ  ん  だ  て  名	体内での働きと材料の種類			調味料など	平均栄養価	
		② おもに働く 力になる	① おもに体を つくる	③ おもに体の 調子をととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	ごはん 牛乳 とり肉と凍り豆腐のチリソースあえ 塩ナムル	米 かたくり粉 油 さとう ごま油 ごま	牛乳 とり肉 凍り豆腐	長ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん ほうれん草	塩 こしょう トマトケチャップ しょうゆ 豆板醤 酢	617	21.3
2 (木)	食パン 牛乳 ドライカレー ★豆腐とわかめのスープ	パン 油 小麦粉	牛乳 ぶたひき肉 大豆ミート とり肉 とうふ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース	カレー粉 ソース ナツメグ 塩 濃縮スープ こしょう しょうゆ	605	30.3
3 (金)	麦ごはん 牛乳 とり肉のごまみそ焼き だんご汁	米 麦 油 ごま さとう 白玉もち	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 油揚げ	にんじん だいこん はくさい 小松菜	酒 みりん かつお節 塩 しょうゆ	649	29.1
6 (月)	黒パン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう サラダ油	牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	濃縮スープ 塩 こしょう ローリエ 酢 からし粉	593	24.3
7 (火)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 セタフルーツ	スパゲッティ サラダ油 油 さとう 米粉 米粉マカロニ	ぶたひき肉 大豆ミート 牛 乳	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース パイン缶 りんご缶	塩 トマトケチャップ トマトピューレ ソース こしょう ナツメグ ローリエ	618	24.5
8 (水)	たきこみごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ おひたし	米 麦 さとう 油 かたくり粉	とり肉 油揚げ 牛乳 肉だんご	にんじん 干しいたけ しょうが キャベツ 小松菜	酒 みりん しょうゆ 塩 酢	585	23.2
9 (木)	ツナそぼろずし 牛乳 中華風おひたし	米 麦 油 ごま さとう ごま油	ツナ 凍り豆腐 牛乳	にんじん しょうが キャベツ もやし 小松菜	酒 塩 酢 しょうゆ みりん からし粉	615	21.7
10 (金)	ごはん 牛乳 あじのたつた揚げ ごまあえ にゅうめん	米 かたくり粉 油 ごま さとう そうめん	牛乳 あじ とり肉 油揚げ	しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 だいこん	しょうゆ 酒 かつお節 塩 みりん	614	22.4
13 (月)	ロールパン 牛乳 とり肉とじゃがいものから揚げ ビーフンスープ ジャム	パン かたくり粉 じゃがいも 油 ビーフン りんごジャム	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん もやし キャベツ 小松菜	塩 こしょう ワイン 濃縮スープ	652	25.6
14 (火)	夏野菜のカレー 牛乳 ごま酢あえ	米 麦 油 小麦粉 さとう ごま	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ なす にんにく しょうが かぼちゃ トマト 切り干しいん キャベツ きゅうり	酒 カレー粉 濃縮スープ 塩 トマトケチャップ しょうゆ ローリエ 酢	635	20.2
15 (水)	ごはん 牛乳 あじのたれカツ みそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 さとう	牛乳 あじ 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん かつお節	601	21.1
16 (木)	ぶどうパン 牛乳 マカロニグラタン ほうれん草のサラダ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉 ごま油	牛乳 とり肉 調理用牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ コーン	塩 乾燥パセリ 濃縮スープ こしょう しょうゆ 酢	661	27.6
17 (金)	しょうゆ焼きそば 牛乳 揚げ大豆 タルト	むしめん 油 かたくり粉 シークワサータルト	ぶた肉 牛乳 大豆	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう	591	24.2

★印は新献立

◎学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがあります。

# 暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

また、早寝早起きをし、三食バランスの良い食事を取り、体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏の行事食も取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。



## 夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ げし にちめ たなばた かかん (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7 たなばた	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ がつ げ じゅん ねん (2026年は7/26)
はん げ しょう <b>半夏生</b> 	<b>七夕</b> 	ぼん <b>お盆</b> 	ど よう う し ひ <b>土用の丑の日</b> 
タコ かんざい ち ほう (関西地方)	や 焼きサバ ふく い けん (福井県)	しょうじんりょうり 精進料理	ウナギ た もの 「う」のつく食べ物

### ◎地場産物の使用予定

14日(火)は、県内産の食材を中心に給食を作る「かながわ産品学校給食デー」です。



夏野菜のカレー：豚肉 神奈川県  
 トマト 市内長井・津久井産ほか神奈川県  
 なす 市内長坂産ほか神奈川県  
 かぼちゃ 市内須軽谷・津久井産  
 ごま 酢 あ え：きゅうり 市内長坂・津久井・長井・浦賀産

### ◎加工食品の食物アレルギー原因食物について

献立名	食材名	特定原材料								特定原材料に準ずるもの
		卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	
食パン	パン		○	○						大豆
黒パン	パン		○	○						大豆
ぶどうパン	パン		○	○						大豆
ロールパン	パン		○	○						大豆
しょうゆ焼きそば	むしめん			○						大豆
ジャム	りんごジャム									りんご
肉団子の甘酢あんかけ	肉だんご									大豆、鶏肉、豚肉
タルト	シークワサータルト									大豆

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載しています。

横須賀市教育委員会学校食育課  
 〒238-0032 横須賀市平作5-28-10  
 電話 046-850-1274 (給食運営担当) 046-850-1272 (給食費管理担当)

