



# 7月のよていこんだて表



令和8年

長生村立高根小学校

日	曜	牛乳	こんだて名	体をつくるもの	働く力となるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
							脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	水	○	ごはん とうふのチリソースに みそワタンスープ ひとくちりんごゼリー	とりにく とうふ ぶたにく 牛乳	ごはん あぶら さとう ワンタン	にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく ほししいたけ えのき	617	26.4
							19.6	2.8
2	木	○	ごはん あげぎョーザ マーボーなす とうふのみそしる	ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ しょうが にんにく なす えのき	607	24.3
							21.6	2.6
3	金	○	ごはん さばのスタミナやき ひじきのにももの たまごとモロヘイヤのスープ	さば あぶらあげ たまご だいち ひじき さつまあげ 牛乳	ごはん あぶら でんぷん さとう	にんじん いんげん モロヘイヤ たまねぎ れんこん こんにゃく	610	24.0
							24.3	2.3
6	月	○	ごはん チキンカツ パリパリサラダ ピリカラとんじる	とりにく ぶたにく ハム とうふ 牛乳	ごはん あぶら チャーメン パンこ じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ きゅうり ねぎ にんにく しょうが だいこん ごぼう ほししいたけ	631	25.7
							22.0	2.2
7	火	○	★たなばた献立★ バターコーンライス ほしのハンバーグ ビーフソテー カレースープ たなばたゼリー	ぶたにく とりにく 牛乳	ごはん バター ビーフん じゃがいも	にんじん ピーマン パセリ たまねぎ キャベツ たけのこ とうもろこし しょうが にんにく	614	23.6
							17.0	2.8
8	水	○	セルフホットドッグ (コッペパン・ウインナー) やきにくサラダ パンプキンスープ	とりにく ぶたにく 牛乳	ごはん あぶら ごま	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ パセリ たまねぎ にんにく もやし しょうが キャベツ	668	28.7
							33.1	2.8
9	木	○	★なかよし1・2 リクエスト献立★ チャーハン シューマイ チャプチェ ABCスープ ミルメークココア	ぶたにく たまご ベーコン なると 牛乳	ごはん あぶら はるさめ さとう ごま マカロニ	にんじん ほうれんそう こまつな グリーンピース たまねぎ しょうが にんにく キャベツ マッシュルーム	672	23.7
							20.5	3.4
10	金	○	ごはん チリコンカン キャロットサラダ すいか	ぶたにく だいち ひよこめ ツナ 牛乳	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり すいか マッシュルーム	673	27.0
							22.8	1.8
13	月	○	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかごもくスープ チーズ	ぶたにく とりにく とうふ なると チーズ 牛乳	ごはん あぶら ごま	にんじん チンゲンサイ にら たまねぎ えのき ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ	608	29.9
							22.3	2.5
14	火	○	ごはん ポークチャップ のりおポテト こまつなのみそしる	ぶたにく あおのり とうふ あぶらあげ 牛乳	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん こまつな えのき たまねぎ にんにく	651	26.9
							20.6	1.8
15	水	○	★2年1組リクエスト献立★ チーズトースト にくだんご エッグサラダ フルーツポンチ	とりにく ぶたにく たまご チーズ 牛乳	パン あぶら マーガリン ごま	にんじん パセリ キャベツ きゅうり りんご おとう パイン	644	22.9
							27.2	2.3
16	木	ジ ョ ア	★1年1組リクエスト献立★ わかめごはん とりのからあげ きくらげナムル ラーメンスープ てづくりコーヒーゼリー	ぶたにく とりにく わかめ クリーム ジョア	ごはん あぶら ごま でんぷん	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ もやし キャベツ きくらげ コーン にんにく しょうが ねぎ	676	25.1
							20.0	3.4
17	金	○	★村内統一献立★ むぎごはん なつやさいカレー ながいききゅうりのサラダ ガリガリくん	ぶたにく ツナ わかめ 牛乳	むぎごはん あぶら ドレッシング	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン たまねぎ にんにく ズッキーニ キャベツ きゅうり	724	22.4
							22.9	2.6

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。\* 食材の産地は裏面に記載してあります。

\* マヨネーズは卵不使用の製品を使用しています。

\* 献立表は本校ホームページにも掲載しております。



小学生8～9歳基準値 エネルギー 650 kcal  
蛋白質 26.8g 脂質 18.1g 塩分 2.0g