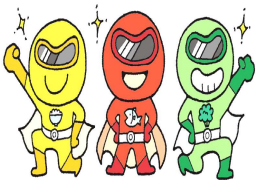
令和8年 7月分献立表 名寄市学校給食センター

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の仲間	体の調子を整える

	1（水）	2（木）	3（金）
	小566kcal 中658kcal	小585kcal 中740kcal	小536kcal 中689kcal
	★プルコギ丼 ★牛乳 ★わかめスープ	★コッペパン ★牛乳 ★マカロニシチュー ★イタリアンドレッシングサラダ ★ほうれん草オムレツ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（キャベツ・油揚げ） ★豚肉のオイスターソース炒め ★焼き唐揚げ（小2こ・中3こ）
黄	黄：ごはん、さとう、油	黄：コッペパン、じゃがいも、油、マカロニ	黄：ごはん、さとう、油、小麦粉、でん粉、ごま油
赤	赤：牛乳、ぶた肉、わかめ、みそ	赤：牛乳、とり肉、卵	赤：牛乳、油揚げ、ぶた肉、とり肉、みそ
緑	緑：玉ねぎ、ピーマン、もやし、にんじん、長ねぎ	緑：玉ねぎ、にんじん、パセリ、もやし、ほうれん草、コーン	緑：玉ねぎ、にんじん、キャベツ

	6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）
	小546kcal 中656kcal	小541kcal 中671kcal	小665kcal 中777kcal	小647kcal 中723kcal	小502kcal 中598kcal
	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（大根・小松菜） ★じゃがいもほろろ ★いわしのみぞれ煮 ↑骨ごと食べられます	★ごはん ★牛乳 ★七夕汁 ★星のハンバーグ ★七夕お星さま三色ゼリー ★ふりかけ	★ポークカレー ★牛乳 ★コールスローサラダ	★豚骨野菜ラーメン ★牛乳 ★揚げシュウマイ （1人2こ）	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（卵・えのき） ★ナムル ★チキンのチーズ焼き
黄	黄：ごはん、じゃがいも、油、さとう	黄：ごはん、春雨、さとう	黄：ごはん、じゃがいも、油	黄：ラーメン、油、小麦粉	黄：ごはん、パン粉、ごま、ごま油
赤	赤：牛乳、ぶた肉、いわし、みそ	赤：牛乳、とり肉、かまぼこ、のり、寒天、豆乳、かつお節	赤：牛乳、ぶた肉	赤：牛乳、ぶた肉、とり肉	赤：牛乳、卵、とり肉、チーズ、みそ
緑	緑：小松菜、にんじん、玉ねぎ、コーン、枝豆、大根	緑：玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、レモン、メロン	緑：にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	緑：玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、白菜、もやし	緑：えのき、もやし、きゅうり、にんじん

	13（月）	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）
	小514kcal 中654kca	小541kcal 中650kcal	小590kcal 中687kcal	小611kcal 中723kcal	小506kcal 中625kcal
	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（すりみ・わかめ） ★キャベツの油炒め ★おろしソースハンバーグ	★ミルクパン ★牛乳 ★卵とコーンのスープ ★ごまドレッシングサラダ ☆アスパラとベーコンのクリーミィコロッケ	★豚すき丼 ★牛乳 ★甘酢あえ	★なすのミートソーススパゲティ ★牛乳 ★野菜スープ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（白菜・しめじ） ★高野豆腐のピリ辛煮 ★鮭の塩焼き ↑骨に注意！
黄	黄：ごはん、油、さとう	黄：ミルクパン、さとう、ごま、小麦粉、パン粉、油	黄：ごはん、油、さとう	黄：スパゲティ、油、さとう	黄：ごはん、油、さとう
赤	赤：牛乳、とり肉、ぶた肉、すりみ、わかめ、みそ	赤：牛乳、卵、ツナ、ベーコン	赤：牛乳、ぶた肉、豆腐、ちくわ	赤：牛乳、ぶた肉、大豆、チーズ	赤：牛乳、ぶた肉、高野豆腐、鮭、みそ
緑	緑：キャベツ、にんじん、玉ねぎ、大根、長ねぎ	緑：コーン、パセリ、もやし、きゅうり、アスパラ	緑：玉ねぎ、にんじん、椎茸、長ねぎ、白菜	緑：なす、にんじん、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、コーン	緑：白菜、しめじ、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、いんげん

	20（月） 海の日	21（火）	22（水）	23（木）	しっかり食べて 夏ばて予防！
		小516kcal 中615kcal	小506kcal 中609kcal	小500kcal 中640kcal	
		★ごはん ★牛乳 ★すまし汁（豆麩・長ねぎ） ★大根のこってり煮 ★いわしのみそ煮 ↑骨ごと食べられます	☆ナン ★牛乳 ★キーマカレー ★キャベツのスープ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（もやし・チンゲン菜） ★五目きんぴら ★たれ付き肉団子 （小2こ・中3こ）	
黄		黄：ごはん、油、さとう、でん粉、豆麩	黄：ナン、さとう、油	黄：ごはん、油、さとう	
赤		赤：牛乳、とり肉、いわし、みそ、わかめ	赤：牛乳、ぶた肉、大豆、ヨーグルト	赤：牛乳、さつまあげ、とり肉、みそ	
緑		緑：大根、にんじん、長ねぎ	緑：にんじん、玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、コーン	緑：玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん	

▶7月7日は七夕の『行事食：七夕汁』が出ます！

七夕の時期に食べられる行事食で、そうめんを「天の川」や「織姫の織り糸」に見立て、星形に切ったオクラやニンジンを「夜空の星」として浮かべ、見た目も涼やかで可愛らしいお吸い物やお澄ましです。名寄市の給食では星形のかまぼこ、そうめんの代わりに春雨を使用した汁物を提供予定です！また、星形のハンバーグやゼリーも提供予定です。

7月平均栄養価

	小	中
たんぱく質	22.5g	26.3g
脂肪	17.5g	19.6g
ナトリウム（塩分相当量）	2.6g	3.2g

☆マークは新メニューです

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。