



予定献立一覧表



令和8年度

小矢部市学校給食センター

日 曜	主 食	飲 物	献立名	食品名			行事等
				赤の献立	黄の献立	緑の献立	
1 水	ごはん	牛乳	ごまきなこ豆 海藻サラダ 夏野菜のバリエーション	牛乳 大豆 きなこ 海藻サラダ 牛肉 豆腐クリーム	菜 油 でんぶん 砂糖 ごま 青じそドレッシング じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく 玉ねぎ 人参 スクキニ なす トマト	
2 木	ごはん	牛乳	★ マイルのカレーマヨネーズ焼き 梅あえ フタナスープ	牛乳 マイル 豚肉	菜 マヨネーズ フタナス	キャベツ きゅうり もやし 梅干し 白米 玉ねぎ 人参 生しいたけ ニラ	
3 金	ごはん	牛乳	小矢部のこら入りのかき揚げ ぶたキムチ炒め 五目うどん	牛乳 豚肉 鶏肉 赤巻きかまぼこ 油揚げ	菜 油 砂糖 でんぶん 春雨 うどん	小矢部のこら入りのかき揚げ にんにく 生姜 キャベツ もやし 人参 白菜キムチ ねぎ 玉ねぎ 生しいたけ 黒ねぎ 白菜	
6 月	ごはん	牛乳	イカ焼きのお好みソースかけ パンサンスー マーボ豆腐	牛乳 イカ焼き 豚肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ みそ	菜 油 砂糖 春雨 砂糖 油 でんぶん ごま油	もやし きゅうり 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ 生しいたけ ニラ たけのこ	
7 火	○ バインパン	牛乳	星形ハンバーグのケチャップソースかけ 五色サラダ 天の川スープ (春雨入り肉団子スープ) 七タバインゼリー	牛乳 星形ハンバーグ 鶏肉 肉団子	バインパン 砂糖 和風ドレッシング 春雨 七タバインゼリー	トマト 大根 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ もやし キャベツ 黒ねぎ	七夕献立
8 水	ごはん	牛乳	アジフライ 青菜の昆布あえ ★ 親子煮	牛乳 アジフライ 昆布 鶏肉 赤巻きかまぼこ 卵	菜 油 じゃがいも 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ グリンピース	
9 木	ごはん	牛乳	○ かぼちゃのグラタン ピビンバ もずくスープ ○ パニョーグルト	牛乳 かぼちゃのグラタン 牛肉 赤みそ 鶏肉 豆腐 もずく	菜 油 砂糖 ごま油	人参 もやし 小松菜 白菜キムチ にんにく 玉ねぎ コーン えのきだけ 黒ねぎ	
10 金	ごはん	牛乳	○ サバのみそ煮 青菜とゆばのひたし すきやき煮	牛乳 サバのみそ煮 ゆば 豚肉 焼き豆腐	菜 油 ふ 砂糖	小松菜 人参 もやし ごんにやく 白米 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ	
13 月	ごはん	牛乳	※ たこ焼き なすの肉みそがらめ 焼肉じゃが	牛乳 たこ焼き 豚肉 大豆ミート みそ	菜 油 砂糖 ごま油 でんぶん じゃがいも	玉ねぎ 人参 なす ピーマン さやいんげん つきこんにやく	
14 火	○ コッペパン	牛乳	鶏肉のマーマレードソースかけ フレンチサラダ 豆乳コーンクリームスープ ○ 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 ウィンナー 豆乳 豆腐クリーム チーズ	コッペパン マーマレード 砂糖 でんぶん フレンチドレッシング 豆乳マーガリン 小麦粉	オレンジジュース ブロッコリー グリーンアスパラガス きゅうり 玉ねぎ 人参 しめじ コーン パセリ	
15 水	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 ふくし 福神漬あえ 小松菜と豚肉のカレー煮	牛乳 いわしのしょうが煮 豚肉 厚揚げ ひよこ豆	菜 油 油 じゃがいも はちみつ	人参 キャベツ きゅうり 切干大根 福神漬 玉ねぎ 小松菜	
16 木	ごはん	牛乳	スタミナ炒め ゆで野菜 わかめスープ 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	菜 油 砂糖 でんぶん じゃがいも	にんにく 生姜 赤パプリカ キャベツ 玉ねぎ エリンギ ニラ ブロッコリー 人参 コーン もやし	みんなで食べる学校給食 フッキー献立
17 金	ハトムギ入り ごはん	牛乳	★ 縄文里芋コロッケ 青菜のいり大豆あえ ★ めかたまスープ (めかぼと卵のスープ) いちごのスティックケーキ	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 めかぼ 卵	菜 油 でんぶん	ハトムギ 油 縄文里芋コロッケ 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 生しいたけ 黒ねぎ	メルヘン献立
20 月	海の日						
21 火	○ コッペパン	牛乳	ウィンナー ベーコン チーズ ミネストローネ ブルーベリージャム	牛乳 ウィナー ベーコン チーズ 鶏肉	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油 ブルーベリージャム	玉ねぎ パセリ にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 キャベツ しめじ トマト	
22 水	ごはん	牛乳	○ サンマのみそホイル焼き かりつけ ★ 八宝菜	牛乳 さんまのみそホイル焼き 豚肉 うずら卵	菜 油 油 でんぶん	キャベツ きゅうり 人参 菜めし粉 生姜 玉ねぎ 白菜 たけのこ 生しいたけ ニラ	
23 木	ごはん	牛乳	★ オムレツ ブルーボンチ 夏野菜キーマカレー	牛乳 オムレツ 豚肉 大豆ミート	菜 油 油 じゃがいも	バインアップル もも みかん りんご パナ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 なす ピーマン かぼちゃ	
24 金	ごはん	牛乳	肉シューマイ 菜わかめのサラダ ■ ちゃんぽん麺 みかんゼリー	牛乳 肉シューマイ 菜わかめ 豚肉 かまぼこ えび	菜 油 中華ドレッシング 油 中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 生しいたけ	
以下の食品が含まれる場合は、献立名の横に記号を表記してあります。 ★ 卵、卵製品 ※ 甲殻類 (えび、かに等)、軟体類 (いか、たこ等) ▲ ごま、りんご以外の種実 ● 乳製品 ■ そばのコンタミネーション (微量混入) の可能性があるもの ・栄養基準量 小学校(中学年) エネルギー650kcal、カルシウム350mg 中学年(全学年) エネルギー830kcal、カルシウム450mg ・主産のある食品は、小矢部市産です。米はメルヘン米です。(10月からは富富富です。) ・献立の内容は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。 ・一部の食品名(主に加工品)は、献立名と同一表記にしています。(加工品には多くの食品を使用しているため) ・小矢部市学校給食センターでは、種実(ごまくり以外)の除去食を行っています。 希望される場合は、申請の手続きが必要になりますので学校にご相談ください。							



小矢部市学校給食センターは、小矢部市健康福祉課の「おやべ朝食革命(レボリューション)」に協力し、おすすめ朝食レシピを提供しています。
詳しくは、下記URL↓をご覧ください。
<https://www.city.oyabe.toyama.jp/fukushikenkou/1002436/1002462/1007173.html>



おすすめ朝食レシピ

QRコード



給食レシピ紹介



(7月1日に実施)
ごまきなこ豆



材料(1人分)		作り方
揚げ油	適量	① 大豆は一晩水につける。
乾燥大豆	12 g	② ①に片栗粉をまんべんなく付けて、油で揚げる
片栗粉	2 g	③ きなこ、白すりごま、砂糖、塩を合わせたものを②にまぶす
きなこ	1.4 g	
白すりごま	1.4	
砂糖	2 g	
塩	少々	



大豆、きなこ、ごまは、いずれも植物由来の栄養が豊富な食材です。組み合わせることで、たんぱく質、食物繊維、ミネラルがとれます。