

7月 給食献立表

2026年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
1(水) 🍴	ごはん			米 強化米	
	シーフードチャウダー	えび いか 牛乳 生クリーム 粉チーズ	たまねぎ にんじん たもぎ茸水煮	じゃがいも 発酵バター キャノーラ油	白ワイン ベシャメルソース 食塩 こしょう 野菜ブイヨン とりがらスープ
	ハンバーグのハワイソース	ハンバーグ	ブルーンピューレ にんにく 生姜 パイン もも		醤油 みりん ケチャップ 中濃ソース
	いろどりソテー		ブロッコリー キャベツ ホールコーン にんじん	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
2(木) 🍴	ごはん			米 強化米	
	とうふ ごもくに 豆腐の五目煮	豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ ピーマン ねぎ	キャノーラ油 でん粉 三温糖	みりん 料理酒 醤油
	ちくわ磯辺天ぷら	ちくわ磯辺天ぷら		キャノーラ油	
	ふきのみそ炒め	さつまあげ 油揚げ	ふき水煮 にんじん	キャノーラ油 三温糖	みそ 醤油
3(金) 🍴 ひじょうしょく 非常食 たいけんきゅうしょく 体験給食	きゅうきゅう 救給カレー			救給カレー	
	キャベツとウインナーのスープ	ポークウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ		とりがらスープ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	もやしとピーマンの炒めもの		もやし ピーマン	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	マスカットゼリー			マスカットゼリー	
6(月)	ごはん			米 強化米	
	もずくの中華スープ	ベーコン もずく 豆腐 卵	えのきたけ ねぎ	でん粉	とりがらスープ 塩ラーメンベース 醤油 料理酒 中華スープの素 食塩 こしょう
	ごま焼き肉	豚肉	にんにく たまねぎ	三温糖 キャノーラ油 ごま	醤油 料理酒 コチュジャン
	ほうれん草のマヨしょうゆ炒め	焼きちくわ	ほうれん草 もやし	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ	醤油 こしょう
7(火) 🍴 たなばただて 七夕献立	わかめごはん	わかめ		米 強化米 食塩	
	そうめん風すまし汁	魚めん	だいこん 糸こんにゃく えのきたけ にんじん ねぎ		醤油 食塩 みりん 昆布だし かつおだし
	やさしい 野菜コロッケ			野菜コロッケ キャノーラ油	
	たなばた 七夕フルーツゼリーあえ		もも パイン	星型杏仁豆腐ミックス	
8(水) 🍴	ピタパン			ピタパン	
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳	クリームコーン缶 ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ	キャノーラ油	ハイメイズソース コーンポタージュ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	メンチカツ	メンチカツ		キャノーラ油	
	パンネのトマトソース煮	豚肉	にんにく たまねぎ セロリ トマト	ペンネマカロニ 発酵バター 三温糖	食塩 ケチャップ 赤ワイン 野菜ブイヨン こしょう
9(木)	ごはん			米 強化米	
	ツナじゃが	ツナ水煮 ベーコン	にんじん たまねぎ 糸こんにゃく 枝豆 生姜 にんにく	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	料理酒 みりん 醤油
	やさしい とり 野菜入り鶏つくね（中学2個）	野菜入り鶏つくね			
	ごもくに ひじきの五目煮	ひじき 焼きちくわ 大豆 油揚げ	にんじん しいたけ	キャノーラ油 三温糖	醤油 料理酒 みりん
10(金) 🍴	ぶた どん 豚キムチ丼	豚肉	マイルドキムチ もやし たまねぎ キャベツ にんじん にら 生姜 にんにく	米 強化米 ごま油 三温糖 ごま	醤油 オイスターソース 料理酒 食塩 トウバンジャン テンメンジャン コチュジャン
	ちゅうかたまご 中華卵スープ	ベーコン 卵	ねぎ はくさい にんじん ほうれん草	でん粉 ごま油	とりがらスープ 醤油 中華スープの素 食塩 こしょう
13(月) 🍴	ごはん			米 強化米	
	キャベツとベーコンのトマトシチュー	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん トマト にんにく トマトピューレ	じゃがいも 発酵バター 三温糖	トマトベースソース ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	ハムカツ	ハムカツ		キャノーラ油	
	コーンソテー		ホールコーン たまねぎ ピーマン	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう

7月 給食献立表

2026年度 滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）					
日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
14(火)	ごはん			米 強化米	
	すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐	糸こんにゃく しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ	キャノーラ油 三温糖	醤油 みりん
	五目厚焼き卵	五目厚焼き卵			
	ブロッコリーのごまおかか炒め	かつお節	ブロッコリー にんじん	キャノーラ油 ごま 三温糖	食塩 醤油
15(水)	ごはん			米 強化米	
	厚揚げの四川風煮	絹厚揚げ 鶏肉 大豆ミート	たまねぎ えのきたけ にんじん しいたけ ねぎ 生姜	三温糖 でん粉 キャノーラ油	料理酒 みそ オイスターソース みりん 醤油 トウバンジャン
	はんぺんフライ	はんぺんフライ		キャノーラ油	
	もやしときくらげの炒めもの	ハム	もやし きくらげ	キャノーラ油	中華スープの素 食塩 こしょう 醤油
16(木)	ボークカレー	豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん ブルーベリー にんにく 生姜	米 大麦 強化米 じゃがいも 発酵バター	カレールウ ウスターソース ケチャップ
	サイコロソテー	ベーコン	キャベツ 枝豆 ホールコーン	キャノーラ油	食塩 こしょう 野菜ブイヨン
17(金)	松尾ジンギスカン丼	松尾ジンギスカン	もやし たまねぎ にんじん ピーマン	米 強化米 キャノーラ油	
	わかめとトマトのスープ	わかめ ハム 卵	長ねぎ トマト にんにく	春雨 ごま油 でん粉	中華スープの素 こしょう 食塩
21(火)	ごはん			米 強化米	
	夏野菜入りマーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆ミート	たまねぎ なす にんじん 枝豆 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖 でん粉	料理酒 赤みそ テンメンジャン トウバンジャン
	シューマイ(中学2個)	シューマイ			
22(水)	ごぼうの中華炒め		ごぼう にんじん ねぎ 糸こんにゃく	ごま油 三温糖	料理酒 みりん 醤油 オイスターソース
	スパゲティラタトゥイユ	鶏肉 ベーコン 粉チーズ	たまねぎ なす ミニトマト にんにく さやいんげん トマト マッシュルーム セロリ トマトピューレ	スパゲッティー キャノーラ油 三温糖	白ワイン トマトベースソース ケチャップ 食塩 こしょう 野菜ブイヨン
	ジャーマンポテト			ジャーマンポテト	
	アーモンド			アーモンド	
23(木)	ごはん			米 強化米	
	ぐだくさん汁	豆腐	たまねぎ はくさい ごぼう ぶなしめじ ねぎ	じゃがいも キャノーラ油	みそ 煮干しだし
	さばのみそ煮	さば味噌煮			
	きりぼしだいこん いた 切干大根炒め	油揚げ	切干しだいこん にんじん 枝豆 糸こんにゃく	キャノーラ油 三温糖	みりん 醤油 みそ 唐辛子
24(金)	ごはん			米 強化米	
	豚汁	豚肉 豆腐	だいこん ごぼう にんじん 糸こんにゃく ねぎ 生姜	キャノーラ油	料理酒 みそ 煮干しだし
	白身魚のフライ	白身魚フライ		キャノーラ油	
	人参の炒めもの	鶏肉	にんじん たまねぎ	三温糖 キャノーラ油	料理酒 醤油 オイスターソース

7月の平均栄養量(小学校) 632Kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.0 g 食塩 2.6 g
7月の平均栄養量(中学校) 760Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.4 g 食塩 3.2 g

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきてましょう。
○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場で、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。
うどん・ラーメンは同じ工場でそば粉・卵を含む製品を作っています。
ぎょうざ・シューマイは同じ工場で卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。