

令和8年度 7月 学校給食献立表

愛知県立豊橋工科高等学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き						1食あたりの エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めんいも・砂糖	油脂・種実		
1 水	牛乳 ご飯		牛乳			米		935
	あじのイタリアンソースがけ	あじ			(りんご)		イタリアンドレッシング	
	ポパイソテー	ウインナー		ほうれん草	玉ねぎ キャベツ エリンギ		油	2.7
2 木	豆乳カレースープ	とり肉 豆乳		にんじん		じゃがいも (小麦)	油 カレールウ	
	牛乳 ご飯		牛乳			米		845
	豚肉とこんにゃくの甘辛炒め	ぶた肉		ピーマン にんじん	こんにゃく 玉ねぎ	さとう でんぶん	ごま油	
3 金	なめたけ和え	ささみ油づけ			キャベツ なめたけ			3
	みそ汁	とうふ みそ			しめじ 白ねぎ			
	牛乳		牛乳					858
6 月	彩りマーボー飯	とり肉 とうふ みそ		赤パプリカ にんじん	えだ豆 黄パプリカ 玉ねぎ	米 でんぶん	ごま油	
	★チキンボールスープ	チキンボール			えのきたけ キャベツ			2.5
	牛乳 ご飯		牛乳			米		924
7 火	チキンの洋風てりやき	とり肉						
	ポテトソテー	ベーコン		ピーマン	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油	2.7
	ビーンズスープ	ミックスビーンズ		こまつな にんじん				
8 水	牛乳 ご飯		牛乳			米		972
	豚肉と冬瓜の炒め煮	ぶた肉 厚あげ みそ		にんじん	えだ豆 とうがん(ウリ)	でんぶん	油	
	★星のコロッケ					星のコロッケ(小麦)	油	3.4
9 木	すまし汁	かまぼこ		水菜	玉ねぎ			
	牛乳 ご飯		牛乳			米		861
	★さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮						
10 金	ハムのざっぱり炒め	ハム		にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根	さとう	油	3
	かしわ汁	とり肉 みそ		青ねぎ	こんにゃく	さといも		
	牛乳 ロールパン		牛乳			ロールパン(小麦)		990
13 月	★大豆チョコクリーム	大豆チョコクリーム						
	★ミックスフライ	キャベツメンチカツ				れんこんコロッケ(小麦)	油	3.7
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		ピーマン にんじん	玉ねぎ コーン	じゃがいも(小麦)	油 ハヤシルウ	
14 火	牛乳		牛乳			米		950
	小ライス							
	ピリ辛冷やし肉そば	ぶた肉		こまつな	玉ねぎ もやし(りんごなし)	中華めん(小麦)	肉もばつゆ ごま油 焼き肉がれ	6.5(汁3.1をふくむ)
15 水	ウインナーの中華煮	ウインナー		にんじん	大根 こんにゃく	でんぶん	ごま油	
	牛乳		牛乳			米		966
	ご飯							
16 木	ポークジャーマンソテー	ぶた肉		にんじん こまつな	玉ねぎ	フライドポテト	油	2.9
	ミネストローネ	ベーコン		トマト	キャベツ			
	牛乳 ご飯		牛乳			米		915
17 金	チキンの香味みそ炒め	とり肉 みそ		にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ		ごま油	
	★厚焼き卵	厚焼きたまご						2.6
	すまし汁	油あげ	わかめ	ほうれん草				
21 火	牛乳		牛乳			米		985
	ご飯							
	豚バラとぎくらの玉目炒め	ぶた肉 厚あげ		にんじん	きくらげ 玉ねぎ もやし	さとう でんぶん	ごま油	2.3
18 木	レタススープ	とうふ			しめじ レタス			
	牛乳		牛乳					989
	ご飯					米		
19 金	からあげとポテトのてりがけ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えだ豆	フライドポテト でんぶん さとう	油	3.2
	みそ汁	厚あげ みそ			キャベツ なす			
	牛乳 ご飯		牛乳			米		854
20 土	★いわしのうめ煮	いわしのうめ煮						
	チキンのピリ辛炒め	とり肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 大根		油	3.2
	みそ汁	油あげ みそ		こまつな	こんにゃく			
21 火	牛乳		牛乳					976
	★ミルクケーキ(コーヒー味)					ミルクケーキ(コーヒー味)		
	チキンの夏野菜カレー	とり肉		にんじん かぼちゃ(ウリ) トマト	玉ねぎ なす	米(小麦)	油 カレールウ	3.1
フレンチサラダ	ささみ油づけ ミックスビーンズ(たばこ)				キャベツ(レモン)	フレンチドレッシング(赤)		

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 献立名にある★は加工品を表しています。