



7月 献立表



令和7年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱんめん	献立名	食品名						栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %		
				おもにエネルギーのものとなる食品 (き)		おもに体をつくるものとなる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)				
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	小1	小3	小5
1 (火)		ごはん	わかさぎのフリッター いり大豆和え 塩肉じゃが	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	大豆 豚肉	牛乳 わかさぎフリッター	チングンサイ 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	506 20.8 32.7	597 23.4 29.2	689 25.7 27.3
2 (水)		ごはん	七夕献立	ごはん 砂糖 でん粉 春雨 七夕ゼリー		ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 オクラ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	470 17.3 25.7	543 18.7 22.5	619 20.3 20.2
			星形ハンバーグ そえ野菜 天の川スープ 七夕ゼリー									
3 (木)		ごはん	にしんの生姜味 甘酢和え 親子煮	ごはん 砂糖 こんにゃく		にしんの生姜味 鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参	きゅうり 大根 玉ねぎ	510 27.0 34.2	615 31.2 31.8	700 33.5 29.1
4 (金)		ごはん	さばのレモン味 ひじきのごま和え 冬瓜スープ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	鯖 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	レモン 玉ねぎ 干しいたけ 冬瓜 生姜 ねぎ	519 23.0 36.6	625 26.8 33.6	708 28.6 31.1
7 (月)		コッペパン	フライドチキン アスパラサラダ コーンポタージュ	コッペパン でん粉 砂糖 ジャガ芋	油 ホワイトルウ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	グリーンアスパラガス 人参	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン	510 22.9 35.1	610 30.6 34.1	715 33.9 32.1
8 (火)		ごはん	いわしの梅煮 ベーコンとゴーヤの卵炒め 焼き合せ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油	いわしの梅煮 ベーコン 卵 がんもどき	牛乳	人参	エリンギ もやし ゴーヤ 大根	464 20.8 27.9	576 25.5 25.0	658 27.4 23.1
9 (水)		ごはん	野菜シユーマイ ナムル えびと豆腐のうま煮	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	野菜シユーマイ えび 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ	453 17.8 30.8	569 21.2 28.5	650 23.2 26.2
10 (木)		ごはん	夏野菜カレー 福神づけ すいか ポケットチーズ	ごはん ジャガ芋	油 カレールウ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ トマト ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ 茄子 福神漬 すいか	503 17.9 29.7	604 21.1 27.9	677 21.7 24.7
11 (金)		ごはん	セレクト献立	ごはん でんぶん みかんゼリー ブルーベリークレープ	油	うす揚げ ホキ メンチカツ	牛乳	人参	キャベツ キュウリ 玉ねぎ 大根 ねぎ	605 21.6 35.0	680 23.1 31.5	753 24.5 29.0
			◆ホキの竜田揚げ ◆メンチカツ おひたし 具だくさん汁 ●みかんゼリー ●ブルーベリーカレープ									
14 (月)		食パン	卵ロール フレンチサラダ ミネストローネ チョコレートクリーム	食パン ジャガ芋 砂糖 チョコレートクリーム	フレンチドレッシング	卵ロール ウインナー いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ セロリー 玉ねぎ	519 20.2 33.5	590 23.1 32.6	686 26.0 30.6
15 (火)		ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 香味和え じゃがいもの南蛮煮	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	油 ごま ごま油	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	もやし ねぎ 生姜 筍	503 19.8 33.5	602 22.9 30.3	695 25.1 28.0
16 (水)		ごはん	鶏肉と大豆の甘からめ きさみ和え つみれ汁	ごはん 米粉 砂糖	油	鶏肉 大豆 つみれ	牛乳	人参	キャベツ キュウリ 大根 白菜	459 22.8 30.2	545 25.5 26.9	631 28.0 24.5
17 (木)		ごはん	厚焼き卵 枝豆 韓国風すきやき 味付け小魚	ごはん こんにゃく 砂糖	油 ごま油	厚焼き卵 豚肉 焼き豆腐	牛乳 味付け小魚	枝豆 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきだけ	513 27.6 33.7	614 31.2 30.8	699 33.6 28.5
18 (金)		ごはん	豚肉キムチ丼 きゅうりもみ 豆腐ともずくのスープ 冷凍パイン	ごはん 砂糖	油 ごま油	豚肉 豆腐	牛乳 もずく	にら 人参	玉ねぎ キムチ きゅうり もやし 白菜 パインアップル	456 20.3 31.6	542 22.7 28.1	625 24.9 25.8
21 (月)	<h2>海の日</h2>											
22 (火)		ごはん	大久保っ子デザート選挙	ごはん でん粉 砂糖 ジャガ芋 アイスクリーム	油	ふくらぎ うす揚げ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ	534 21.7 36.6	644 25.3 33.8	728 26.8 31.2
23 (水)		ごはん	さばの銀紙焼き ごまひたし 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま 油 ごま油	さばの銀紙焼き 豚肉 木綿豆腐	牛乳	チングンサイ 人参	白菜 生姜 玉ねぎ えのきだけ 干しいたけ もやし	558 30.2 34.5	642 32.4 31.3	725 34.8 28.9
24 (木)	<h2>終業式</h2>											

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。