



令和7年7月 学校給食予定献立表（小学校）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	火	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ◆たことコーンのおとしあげ はるさめサラダ なつやさいのみそしる	ごはん こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう たこ みそ ポークウイナー わかめ あぶらあげ チキンハム	キャベツ コーン ねぎ きゅうり もやし にんじん トマト なす かぼちゃ たまねぎ えのきたけ しろねぎ	670 22.6
2	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのすきやきふうに じゃがいもとオクラのうめマヨあえ とうがんのそぼろじる	ごはん さとう じゃがいも あぶら でんぱん マヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく チキンハム ぎゅうにく かつおぶし	しろねぎ しょうが オクラ うめ とうがん キャベツ にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ	652 22.3
3	木	パン ぎゅうにゅう スパイシーチキン ラタトゥイユ たまごとんにくのスープ	パン あぶら じゃがいも さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン ポークウイナー	にんにく こまつな なす バジル たまねぎ ズッキーニ セロリ にんじん なましいたけ トマト	658 29.2
4	金	ごはん ぎゅうにゅう おこのみやきふうつくね ◆ごぼうサラダ キムチスープ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも ごま あぶら マヨネーズ でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ ツナ かつおぶし	ごぼう きゅうり にんじん なら コーン たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ キャベツ ねぎ しょうが	654 23.1
7	月	行事食【七夕】 ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロック おかひじきのごまサラダ たなばたスープ たなばたゼリー	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま ビーフン パンこ こむぎこ でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ぶたにく ツナ	おかひじき キャベツ にんじん レタス オクラ もやし たまねぎ ほししいたけ ねぎ レモン メロン	656 20.3
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりにくのねぎソース ◆★きりぼしだいこんのカレーいため とうふのみそしる	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう わかめ みそ とりにく とうふ ぶたにく あぶらあげ	にんにく こまつな にんじん しょうが たまねぎ しろねぎ あおピーマン なましいたけ きりぼしだいこん ねぎ	668 30.6
9	水	ごはん ぎゅうにゅう あじのマスタードソース ズッキーニとぶたにくのみそいため わかめスープ	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぱん マヨネーズ	ぎゅうにゅう あじ とうふ わかめ あかみそ とりにく ぶたにく みそ	ズッキーニ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しろねぎ	651 25.9
10	木	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ピーマンとハムのソテー かぼちゃのポタージュ	パン さとう じゃがいも あぶら こめこ でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ポークハム とりにく	あおピーマン もやし かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	706 27.1
11	金	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ぶたにくのさっぱりいため キャベツのかつおあえ じゃがいもとトマトのうまに	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく あつあげ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ さやいんげん にんじん トマト	675 27.5
14	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆こもちししゃものあまだれ(2こ) ゴーヤのサラダ もずくのみそしる	ごはん さとう あぶら でんぱん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし ツナ もずく	ゴーヤ たまねぎ なましいたけ にんじん キャベツ こまつな ねぎ コーン	671 27.6
15	火	2025万博記念 世界の料理【南アメリカ】 ごはん ぎゅうにゅう ギザド・デ・ポーヨ ◆セビーチェ アヒアッコ	ごはん オリーブあぶら じゃがいも あぶら でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく いか ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ トマト あおピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり バジル にんじん コーン レモン みかん パセリ	645 23.6
16	水	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう ゆでぶたサラダ れいとうみかん	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	たまねぎ ズッキーニ にんじん オクラ にんにく しょうが なす キャベツ もやし トマト みかん かぼちゃ	664 20.2

すいぶん ぼ ぎゅう わす
水分補給を忘れずに

のどがかわく前に
こまめに

みず むぎ ちゃ
水か麦茶で

あさ た
朝ごはんを食べて
しっかり補給