

令和7年
7月



賀美石小学校

予定献立表



日	牛乳	献立名 ※都合により、献立が変更になることがあります。	体の中での主な働き			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			赤の食品 血や肉・歯や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	緑の食品 体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	黄の食品 熱や力になる (炭水化物)		
1 火	○	ごはん	とりにくのみそチーズやき やさいのいそかあえ まめふのみそしる レモンソーダゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ のり にぼし とうふ	にんじん もやし きゃべつ だいこん ほうれんそう ねぎ	ごはん マヨネーズ ふ ゼリー	599 kcal 27.2 g 16.6 g 2.2 g
2 水	○	ごはん	かつおのスタミナみそやき きゃべつのゆかりあえ とんじる バナナ	ぎゅうにゅう かつお みそ こんぶ ぶたにく とうふ	にんじん にんにく きゃべつ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ バナナ	ごはん さとう ごま こまあぶら じゃがいも	560 kcal 31.4 g 12.7 g 2.3 g
3 木	○	ミルクパン	マカロニグラタン アメリカンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ パセリ きゅうり レモン とうもろこし	ミルクパン あぶら マカロニ さとう ポテトチップス	620 kcal 22.3 g 26.8 g 2.2 g
4 金	○	ごはん	ヤンニョムチキン はるさめサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ	にんじん もやし きゅうり ねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま こまあぶら はるさめ	581 kcal 26.9 g 18.8 g 2.1 g
7 月	○	☆七タメニュー☆ ちらしずし	えだまめほしコロッケ うーめんじる たなはたフルーツポンチ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご かつおぶし とうふ なると	にんじん れんこん ほししいたけ えだまめ オクラ パイン バナナ レモン	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも うーめん ゼリー	665 kcal 23.6 g 20.2 g 2.3 g
8 火	○	ごはん	あつあげのみそいため きゅうりともやしのごますあえ ふのりじる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ にぼし とうふ あぶらあげ ふのり	にんじん きゃべつ もやし きゅうり だいこん ねぎ オレンジ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	574 kcal 25.2 g 20.5 g 2.3 g
9 水	○	ごはん	ほっけのしおやき ちくぜんに たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく にぼし みそ あぶらあげ	にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう いんげん たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも	550 kcal 30.0 g 16.6 g 2.4 g
10 木	○	ミートソース スパゲッティ	ベーコンピカタ かいそうサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ トマト きゅうり だいこん バナナ	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら	593 kcal 26.9 g 21.5 g 2.3 g
11 金	○	ぶたどん (むぎごはん)	きゃべつのおかかあえ かきたまじる メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし とうふ たまご	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし えのきたけ ほうれんそう ねぎ メロン	ごはん おしむぎ あぶら さとう かたくりこ	607 kcal 26.0 g 20.8 g 2.0 g
14 月	○	ごはん	さけフライ きりぼしだいこんのサラダ なめこじる オレンジ	ぎゅうにゅう さけ ハム にぼし とうふ みそ	にんじん きりぼしだいこん だいこん きゃべつ なめこ ねぎ オレンジ	ごはん ごむぎこ パンこ あぶら さとう こまあぶら	591 kcal 27.5 g 17.2 g 2.3 g
15 火	○	わかめごはん	ぐいりたまごやき あさづけ にらのみそしる マンゴーアセロラゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご にぼし あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり きゃべつ だいこん にら もやし	ごはん あぶら さとう かたくりこ ゼリー	551 kcal 23.2 g 18.1 g 2.3 g
16 水	○	ごはん	なすとぶたにくのみそいため こまつなのおひたし じゃがいものみそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ にぼし とうふ	にんじん なす ピーマン パプリカ もやし しめじ こまつな ねぎ グレープフルーツ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	563 kcal 28.0 g 16.3 g 2.1 g
17 木	○	ナン	キーマカレー ブロッコリーのツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー きゃべつ	ナン バター さとう マヨネーズ	585 kcal 28.7 g 24.8 g 2.5 g
18 金	○	キムタクごはん (むぎごはん)	シューマイ(2こ) ナムル わかめスープ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんじん キムチ たくあん たまねぎ にら ねぎ だいずもやし えのきたけ ほうれんそう	ごはん おしむぎ さとう ごま こまあぶら アイス	602 kcal 27.1 g 17.9 g 2.5 g
20 日	第3日曜日は「家族団らんの食事の日」						

*小学校3・4年生基準 エネルギー611kcal たんぱく質26.0g 脂質20.0g 食塩相当量2.0g
*学校の行事や材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

7月7日は「七夕」

7月7日(月)は、七夕です。この日は、願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、七夕の行事食である「そうめん」を食べたりします。

給食でも、七夕メニューとなっています。
メニューは「ちらし寿司」
旬の枝豆が入った「枝豆星コロッケ」
天の川をイメージしたそうめんの代わりに、
温麺を使用した「温麺汁」
デザートは星の形をしたゼリーが入った
「七夕フルーツポンチ」を予定しています。



暑くなり、地元の農家さんが育てた野菜の種類が増えてきました。
夏野菜は水分やカリウムを多く含み、体を冷やしてくれたり失われた栄養を補って
くれたりする働きがあります!! 夏バテ予防にもってこいです!!
給食でも、たくさんのお地場産野菜を取り入れていく予定です。

<今月の地場産食材>

- ・きゃべつ
- ・玉ねぎ
- ・なめこ
- ・乾燥きくらげ
- ・大根
- ・じゃがいも
- ・えのきたけ
- ・手作りみそ

