



令和7年度

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	ひとことメモ
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	火	沖縄県の郷土料理 タコライス ジャガイもの揚げ煮 イナムドゥチ	○	豚肉 大豆 牛乳 厚揚げ みそ	精白米 麦 油 小麦粉 ジャガイモ さとう こんにゃく	にんにく しょうが 玉葱 人参 トマト しいたけ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.7 g	2日は中国の料理です。リャンパンサンズーは漢字で「涼拌三絲」と書きます。「涼」は冷たい、「拌」は和える、「絲」は千切りを意味しています。
2	水	五目中華丼 リャンパンサンズー フルーツ杏仁	○	鶏肉 厚揚げ イカ 牛乳 寒天	精白米 麦 油 さとう でん粉 春雨 ごま油 ごま	にんにく しょうが たけのこ 人参 玉葱 ししいたけ えのき キャベツ 小松菜 きゅうり パイン 黄桃 りんご	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g	
3	木	枝豆ごはん ししゃもの南蛮漬け 小松菜とキャベツのごま酢和え とうがん汁 メロン	○	鶏肉 ひじき 牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	精白米 麦 油 さとう 小麦粉 ごま油 ごま ジャガイモ	枝豆 しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 とうがん メロン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.4 g	
4	金	ミートドッグ いんげん豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りサラダ ゆでとうもろこし	○	豚肉 大豆 牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆腐 生クリーム ツナ	無塩パン 油 小麦粉 ジャガイモ さとう	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり 赤パプリカ かぼちゃ とうもろこし	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.4 g	4日のゆでとうもろこしは、1年生が授業で皮をむいたとうもろこしを使って作ります。とうもろこしは夏の野菜で、体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富に含まれています。甘くておいしいのでぜひ食べてみましょう。
7	月	七夕こんだて 七夕ちらし寿司 鯖のねぎみそ焼き じゃがいもの炒め物 七夕汁	○	鶏肉 油揚げ 牛乳 鯖 みそ	精白米 さとう ごま 油 ジャガイモ こんにゃく ぞうめん	しいたけ たけのこ 人参 ねぎ 玉葱 大根 しめじ さやいんげん オクラ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g	
8	火	ごはん 苧わかめの佃煮 とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁	○	苧わかめ 牛乳 鶏肉 おかつ 豚肉 みそ	精白米 麦 さとう ごま でん粉 油 ごま油 ジャガイモ	しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 玉葱 かぼちゃ えのき	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g	
9	水	手作りセサミパン イカのトマト煮 マカロニサラダ	○	豆乳 牛乳 鶏肉 イカ	強力粉 小麦粉 ごま さとう 油 ジャガイモ マカロニ	にんにく 玉葱 人参 キャベツ セロリー トマト パセリ きゅうり	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g	
10	木	ごはん 大豆入りたまご焼き 三色野菜の和え物 厚揚げ入りみそ汁	○	牛乳 豚肉 大豆 たまご ツナ 厚揚げ みそ	精白米 麦 油 さとう ごま油	玉葱 小松菜 人参 もやし 大根 えのき ねぎ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.9 g	14日はバースデー給食です。今月は7月がお誕生日の皆さんをお祝いして、レーズンケーキを用意します。楽しみにしててください。
11	金	とうもろこしごはん 鮭のバター醤油かけ キャベツのお浸し ジャがもち汁	○	牛乳 鮭 おかつ 豚肉 油揚げ みそ	精白米 麦 ごま 油 でん粉 バター さとう ジャガイモ	とうもろこし 人参 キャベツ きゅうり えのき 小松菜 玉葱 ねぎ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.2 g	
14	月	バースデー給食 ツナとエビの豆乳スパゲティ キャロットドレッシングサラダ レーズンケーキ	○	鶏肉 エビ ツナ 豆乳 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 さとう	にんにく 玉葱 人参 しめじ 小松菜 キャベツ レーズン	エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.7 g	
15	火	世界の料理・韓国/セレクト給食 ピビンバ カムジャック パインファチェ または オレンジファチェ	○	豚肉 大豆 たまご 牛乳 みそ 寒天	精白米 麦 油 さとう ごま油 ごま 春雨 ジャガイモ	にんにく しょうが 小松菜 人参 もやし 玉葱 えのき ねぎ パイン りんご オレンジジュース パインジュース	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g	15日はセレクト給食です。今回は韓国の伝統的なデザートである「ファチェ」のセレクトです。「パイン」と「オレンジ」のどちらを選ぶか考えておきましょう。
16	水	ごはん のりとひじきの佃煮 イカのかりんと揚げ キャベツの和え物 豆乳入りみそ汁 メロン	○	のり ひじき 牛乳 イカ みそ 大豆 豆乳	精白米 麦 油 さとう 水あめ でん粉 ごま	しょうが キャベツ 人参 もやし 玉葱 大根 小松菜 メロン	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g	
17	木	ベーコンのピラフ レバーのカレー揚げ ポテトサラダ 小松菜スープ パナナ	○	ベーコン 牛乳 レバー	油 精白米 麦 でん粉 さとう ジャガイモ	玉葱 人参 コーン しょうが きゅうり キャベツ えのき 小松菜 パナナ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	

給食実施回数：13回 食材の納入状況により使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト 牛乳 MILK チーズ 小魚 小松菜 豆腐 切干し大根 ひじき

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ いわし ほししいたけ さけ

★もうすぐ夏休みが始まります。給食のない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。