

2025

7 月献立予定表

共英学校給食共同調理場

日	曜	 こん だて めい 献 立 名	おもなざいりょう						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)					
			ち血・筋肉・骨になる食品	からだのちようしをととのえる食品	たんぱく質・ビタミン・ミネラル	たんぱく質・ビタミン・ミネラル	たんぱく質・ビタミン・ミネラル	たんぱく質・ビタミン・ミネラル	たんぱく質・ビタミン・ミネラル	たんぱく質・ビタミン・ミネラル	たんぱく質・ビタミン・ミネラル	たんぱく質・ビタミン・ミネラル
1	火	ミニバターパン 牛乳 スパゲティミートソース 花やさいサラダ 豆乳パンナコッタ (はちみつレモンソース)	ふた肉 だいたす ハム 豆乳	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ カリフラワー	パン スパゲティ パスタ	油 ドレッシング ごま油	661 894	26.0 33.3	24.5 32.0	2.1 3.0
2	水	ごはん 牛乳 やきぎょうざ (2) ふたギムチいため わかめスープ	とり肉 ふた肉 とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ はくさい もやし えのきだけ ねぎ とうもろこし	ごはん こむぎこ さとう	油 ごま油	647 829	24.9 30.2	21.5 27.1	2.6 3.1
3	木	コロッケバーガー (まるパン コロッケ ソース) 牛乳 チキンサラダ ミートボールスープ	牛肉 とり肉 ふた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし	パン じゃがいも パンこ はるさめ	油 ドレッシング ごま油	649 813	22.9 28.2	24.2 31.1	2.9 3.4
4	金	ごはん 牛乳 あじのねぎしおやき ひじきのいためもの けんちん汁	あじ ぶた肉 さつまあげ とり肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ えだまめ ごぼう だいこん	ごはん さとう さといも	ごま油 油	633 813	28.8 36.8	20.2 24.2	2.5 3.0
7	月	ごはん 牛乳 ほし型ハンバーグのおろしソースかけ たんざくサラダ たなばた汁 たなばたゼリー	とり肉 ふた肉 かまぼこ なると	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん りんご きゅうり オクラ しめじ	ごはん さとう マロニー ゼリー	ドレッシング ごま油	633 806	22.4 27.9	16.9 20.1	2.4 2.8
8	火	コッペパン 牛乳 スラッピージョー キャベツとにんじんのラベ ポトフ風スープ ④チーズ	ぶた肉 だいたす まぐろツナ とり肉	牛乳 ④チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	パン さとう じゃがいも	油	640 818	27.5 34.8	25.3 32.3	2.5 3.4
9	水	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい (小2・中3) はるさめサラダ マーボーどうふ	ぶた肉 ハム とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし だけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう でんぶ	ごま油 ごま油	656 851	26.2 32.3	20.5 25.7	2.4 2.8
10	木	ミルクパン 牛乳 白身魚フライ ソース えだまめとコーンのサラダ カレースープ	たら ハム ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー パセリ	とうもろこし キャベツ えだまめ たまねぎ	パン パンこ マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	641 820	27.8 35.2	21.7 26.9	3.1 3.8
11	金	ごはん 牛乳 とり肉のレモンベッパーやき もやしのナムル たまごスープ いちごゼリー	とり肉 たまご ふた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし キャベツ しめじ ねぎ	ごはん でんぶ ゼリー	ドレッシング ごま油	649 808	26.3 31.1	24.0 27.9	2.2 2.6
14	月	ごはん 牛乳 さばのみそに ごまあえ さわにわん ④のりふりかけ	さば みそ ちくわ ぶた肉 とうふ	牛乳 ④のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ほししいたけ ごぼう だけのこ ねぎ	ごはん さとう	ごま	651 805	25.9 29.6	24.2 27.3	2.5 3.1
15	火	キャラメルパン 牛乳 プレーンオムレツ しおばらだいこんのフレンチサラダ なつやさいのミネストローネ	たまご ハム ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ なす ズッキーニ えだまめ	パン さとう マカロニ	油 ドレッシング	645 831	25.2 31.2	23.8 30.3	2.8 3.6
16	水	ごはん 牛乳 はるさめのいためもの かんこく風みそ汁 りんごゼリーあえ	ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ	牛乳 くわわかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし ねぎ みかん もも バイナップル	ごはん はるさめ さとう ゼリー	油 ごま油 ごま	646 833	23.8 28.4	19.0 24.3	2.3 2.7
17	木	コッペパン 牛乳 いちごジャム チキンシュニッツェル クラウトザラート コンソメスープ	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ レモン たまねぎ しめじ	パン いちごジャム パンこ じゃがいも	ごま油 ドレッシング	668 836	26.9 32.4	26.7 33.9	2.6 3.2
18	金	ごはん 牛乳 なつやさいカレー ツナとわかめのサラダ れいとうみかん	ぶた肉 まぐろツナ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす ズッキーニ りんご キャベツ きゅうり みかん	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	693 873	22.2 26.1	20.7 25.7	2.9 3.4

夏休み中も早ね、早起き、朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。

えいようりょう
栄養量

8 月献立予定表

27	水	ごはん 牛乳 やき肉 もやしのごますあえ ちゅうかスープ アセロラゼリー	ぶた肉 ちくわ とり肉 とうふ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ もやし きゅうり だけのこ キャベツ	ごはん さとう ゼリー	油 ごま油	662 835	27.1 32.7	20.1 24.5	2.3 2.7
28	木	ハンバーガー (まるパン ハンバーグトマトソースかけ) 牛乳 だいこんとハムのマリネ ABCスープ	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり えだまめ キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ	ドレッシング 油	652 828	28.2 35.0	25.7 31.9	2.6 3.2
29	金	ごはん 牛乳 とり肉のこうみやき こんにゃくきんぴら あつあげのみそ汁	とり肉 ぶた肉 さつまあげ あつあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう さといも	ごま油 油	644 826	28.9 35.0	21.5 26.3	2.6 3.0

◎ 都合により献立を変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。

こまめな水分と栄養バランスのよい食事をしっかりとって、
暑さに負けず元気に過ごしましょう。えいようりょう
栄養量

小学生 (中学年)	月平均	652	28.0	22.4	2.5
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	829	34.2	27.5	2.9
	基準量	830	33.2	27.7	2.5