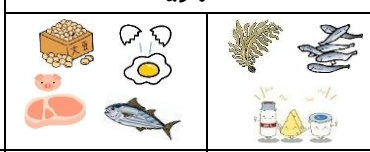
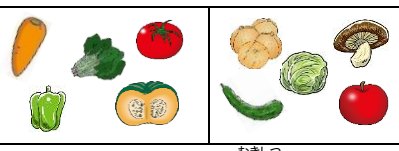
7月の給食目標
全員で気持ちよく
食事をしよう

7月給食献立予定表

令和7年度
市貝小学校

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。
◎　3つのグループを食べた。
○　2つのグループを食べた。
△　1つのグループを食べた。
×　何も食べない。

曜日		こんだて	おもに体をつくる あか たんぱく質	無機質	おもに体の調子を整える みどり ビタミン・無機質		おもにエネルギーになる きいろ 炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1（火）		バターピラフ	ベーコン		たまねぎ		米	大豆バター	647 21.8 26.3
		牛乳		牛乳					
		トマトミートオムレツ	たまご とりにく		トマト たまねぎ		でんぷん	油	
		チーズいりマカロニサラダ	ハム	チーズ	にんじん キャベツ きゅうり		マカロニ	和風ドレッシング	
		ウインナーとやさいのスープ	ウインナー		しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ		じゃがいも		
2（水）		ごはん					米		673 21.5 22.0
		牛乳		牛乳					
		えびしゅうまい②	えび たら		たまねぎ		パン粉 小麦粉 さとう	油	
		かんぴょうサラダ	ハム		かんぴょう だいこん きゅうり			ノンエッグマヨ ごま	
		マーボーはるさめ	ぶたにく とりにく みそ		にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ しょうが にんにく		はるさめ でんぷん	ごま油	
3（木）		バターロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	662 28.3 33.1
		牛乳		牛乳					
		あじのパンこやき	あじ	こなチーズ	パセリ		パン粉	サラダ油	
		ハムとだいこんのマリネ	ハム		だいこん パセリ			マリネドレッシング	
		トマトクリームペンネ	ベーコン	生クリーム 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト		マカロニ さとう	サラダ油	
4（金）		ごはん					米		627 22.0 19.8
		牛乳		牛乳					
		ハムカツ	ハム				パン粉 でんぷん	サラダ油	
		とうふサラダ	とうふ	わかめ こんぶ くきわかめ ふのり とさかのり	こんにゃく キャベツ にんじん きゅうり		棒々鶏ドレッシング		
		たまねぎとふのみそしる	あぶらあげ みそ		たまねぎ にんじん ほうれんそう		ふ		
＊ 七夕給食 ＊（たなばたきゅうしょく）									
7（月）		ホワイトカレーライス（むぎいりターメリックライス）					米 麦		761 25.6 21.4
		（ホワイトカレー）	とりにく だいず しろいんげんまめ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース		じゃがいも 小麦粉	サラダ油	
		牛乳		牛乳					
		ほしがたハンバーグ（ケチャップソース）	とりにく ぶたにく だいず		にんにく しょうが たまねぎ トマト		でんぷん さとう	豚脂	
		グリーンサラダ			さやいんげん カリフラワー キャベツ きゅうり			和風ドレッシング	
		あまのがわソーダゼリー	豆乳	かんてん			さとう		
8（火）		わかめむぎごはん		わかめ			米 麦		678 25.2 22.7
		牛乳		牛乳					
		いわしのおかかに	いわし かつおぶし				さとう でんぷん		
		ポテトサラダ	まぐろツナ		にんじん きゅうり とうもろこし にんにく		じゃがいも	ノンエッグマヨ	
		かきたまじる	とうふ たまご みそ		にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ		でんぷん		
9（水）		ごはん					米		623 25.6 22.6
		牛乳		牛乳					
		とりにくのチーズやき	とりにく だいず	チーズ	あかピーマン パセリ		パン粉 さとう	油	
		ひじきのごもくいりに	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん ごぼう えだまめ こんにゃく		さとう	サラダ油 ごま油	
		こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな				
10（木）		しおラーメン	ぶたにく なると		キャベツ ねぎ にんじん ほうれんそう もやし きくらげ めんま しょうが		ちゅうかめん	ごま油 サラダ油	692 22.2 27.5
		牛乳		牛乳					
		はるまき	ぶたにく		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ		はるさめ 小麦粉 米粉 でんぷん	サラダ油	
		あさづけ			きゅうり キャベツ				
		れいとうみかん			みかん				
11（金）		ごはん					米		629 27.3 19.9
		牛乳		牛乳					
		チンジャオロウスー	ぶたにく		たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ しょうが にんにく		さとう でんぷん	サラダ油	
		バンバンジーサラダ	ささみ		こまつな にんじん もやし		棒々鶏ドレッシング		
		しるビーフン	とうにく みそ		しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ		ビーフン	ごま油 ごま	

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>
（8歳～9歳の場合）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	650kcal	21g～32g	14g～21g	2g未満
<今月の栄養価平均値>	664kcal	24.5g	23.2g	2.6g

朝ごはんは食べましたか？
しるしをつけましょう。
◎　3つのグループを食べた。
〇　2つのグループを食べた。
△　1つのグループを食べた。
×　何も食べない。

			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる		エネルギー(kcal)
			あか		みどり	きいろ		たんぱく質(g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	脂質(g)
14（月）		チャーハン	ベーコン たまご		ねぎ にんにく	米 はちみつ さとう でんぷん	ごま油	636
		牛乳		牛乳				22.8
		ショーロンポー	ぶたにく		キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	はるさめ でんぷん 小麦粉 さとう	油	23.2
		くらげサラダ	くらげ		きゅうり だいこん		ごま油 ごま	
		たっぷりやさいのタンタンスープ	とりにく みそ		キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな にんにく しょうが	はるさめ	ごま油 ごま	
15（火）		ごはん				米		599
		牛乳		牛乳				22.3
		アジカツ	あじ たら 豆乳		たまねぎ	パン粉 小麦粉	サラダ油	17.8
		いそべあえ		のり	ほうれんそう にんじん	さとう	サラダ油	
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ		こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	じゃがいも	サラダ油	
＊ 有機野菜給食③ ＊ （ゆうきやさいきゅうしょく）								
16（水）		カレーライス				米		669
		（夏野菜カレー）	ぶたにく だいず	脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	**たまねぎ にんじん ピーマン トマト なす ズッキーニ えだまめ** りんご にんにく しょうが バナナ	小麦粉 さとう **じゃがいも**	サラダ油	19.2
		牛乳		牛乳				20.5
		ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろツナ		ブロッコリー キャベツ きゅうり		香味たまねぎドレッシング	
		レモンカスタードタルト			レモン果汁	小麦粉 練乳 カスタードクリーム（たまご）	マーガリン	
17（木）		しょくパン・とちあいかジャム		脱脂粉乳	いちご	小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	679
		牛乳		牛乳				31.6
		いかのアヒージョふう	いか		ブロッコリー にんにく たまねぎ にんにく バジル パセリ		サラダ油	23.7
		ささみとやさいのサラダ	ささみ		キャベツ にんじん きゅうり えだまめ パセリ	棒々鶏ドレッシング	ノンエッグマヨ	
		しろいんげんまめのポタージュ	ハム しろいんげんまめ	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ とうもろこし パセリ	でんぷん 小麦粉 さとう	大豆バター	
＊ 1学期がんばったね給食 ＊ （1がっきがんばったねきゅうしょく）								
18（金）		ロコモコどん（むぎごはん）				米 麦		719
		（デミソースハンバーグ）	とりにく ぶたにく だいず		トマト	さとう でんぷん 小麦粉	油 ラード	27.7
		（キャベツのサラダ）		チーズ	キャベツ		香味たまねぎドレッシング	24.5
		（**おんせんたまご**） **※半熟卵です**	たまご					
		牛乳		牛乳				
		ABCマカロニいりコンソメスープ	ハム		とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	マカロニ		
		ラムネゼリー			レモン果汁	さとう		

1学期最後の給食に「殻付き（からつき）たまご」が登場!!
自分でじょうずに割れるかな？
心配な人は、おうちで練習してみるといいよ!!

給食に出るのは
温泉たまごです。
※半熟のたまご

殻が入らないじょうずな卵の割りかた

1. 平らな面で
たまごにヒビを
入れる。

2. ヒビが入った
ところを
上にむける。

3. ヒビのところに
おやゆびをあて、
たまごを両側に
開くように割る。

★朝ごはんチェックについて

主食
ごはん・パン
めん類など

主菜
肉・魚介類・大豆製品・
卵などで作ったおかず

副菜
おもに野菜類
を材料とした
おかず

主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → 〇2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×