



7がつ こんだてひょう

令和7年度

日 に ち	お は し の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もどになる	おもにからだのちゅうしを ととのえるもどになる	おもにエネルギーの もどになる		
1 (火)			ひやしごまつゆ うどん	なすとぶたにくのみそに シーキューサーダルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ かまぼこ わかめ	にんじん にんにく こまつな しうが たけのこ ねぎ なす えだまめ シーキューサー	うどん ごま タルト あぶら さとう	25.4 23.8 2.9
2 (水)			やきにく チャーハン	はるさめたまごスープ アーモンドこさかな	ぎゅうにゅう ぶたにくとりにく たまご いわし	にんじん たまねぎ コーン わけねぎ にんにく こまつな ねぎ しうが	こめ むぎ あぶら さとう ごま アーモンド はるさめ でんぶん	26.1 21.4 2.2
3 (木)			じょくパン マーマレード	モロッコふうミートボールのトマトに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにくとりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト キャベツ コーン バブリカ マーマレード	パン さとう ひよこまめ じゃがいも マカロニ あぶら ハター	21.9 22.2 2.6
4 (金)			なつやさいの カレーライス	タカミメロン	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん かぼちゃ にんにく なす トマト たまねぎ しうが メロン	こめ むぎ こむぎこ あぶら バター ジャガイモ	22.1 21.4 1.6
7 (月)			こぎつねすし	ほっけのしおやき そうめんじる	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ほっけ とりにく たまご あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ さやいんげん	こめ さとう ごま そうめん	28.9 18.9 2.7
8 (火)			きなこあげパン	ピーフンのカレーいため サンラータンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ たまご とうふ ピーフン	にんじん えのきだけ しうが だけのこ わけねぎ にんにく たまねぎ	パン アーモンド さとう あぶら でんぶん	24.6 26.0 2.3
9 (水)			ごはん	あじのからあげさっぱりソース なつやさいのとんじる	ぎゅうにゅう とうふ あじ みそ ぶたにく	にんじん こにゃく なす しうが だいこん たまねぎ レモン	こめ むぎ でんぶん あぶら ジャガイモ	29.0 22.1 1.9
10 (木)			なつやさいのトマ トスパゲッティ	てづくりパイナップルマフィン	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト なまクリーム	なす スッキニ たまねぎ トマト にんにく バイン	スパゲッティ こむぎこ さとう ハター あぶら	22.5 22.9 1.5
11 (金)			ごはん	いわしのかばやき おきなわふうみそしる フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ たまご みそ ヨーグルト	たまねぎ しうが キャベツ にんじん	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	28.3 21.7 2.1
14 (月)			バエリア	たまごじゃがいものアホスープ フルーツかんてん (はちみつレモン)	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく えび いか あさり かんてん	にんじん トマト たまねぎ にんにく レモン バブリカ さやいんげん バセリ バイン みかん もも りんご	こめ むぎ はちみつ あぶら ジャガイモ	26.4 17.7 2.0
15 (火)			シンジャーライス	とりにくのガバオいため トマトとワンタンのたまごスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく トマト しうが ビーマン しめじ バジル	こめ むぎ さとう あがら こむぎ	26.6 20.5 2.5
16 (水)			ウインナーの ガーリックピラフ	かぼちゃのボタージュ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ウインナー とうにゅう	たまねぎ にんじん バセリ コーン にんにく かぼちゃ	こめ むぎ あぶら ハター こむぎこ	22.4 23.5 1.8

★食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★おはしの日には、おはしを忘れずに持ってきてください。

★おはしを忘れた児童には、わりはしを貸します。

使い終わったわりはしは、持ち帰りをお願いいたします。

★給食当番の人は、白衣の洗濯をお願いします。

夏休みになりますので、なるべく早めに学校へ持ってきましょう。



今月の 平均栄養 価	621	25.4
		21.8
		2.2
学校給食 摂取基準 (8~9 歳)	650	27.6
		21.6
		2.00

すいぶん ほ きゅう
水を補給を忘れずに

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 朝ごはんを食べて
しっかり補給

9月の給食は、
3(水)からです。

