

れいわ ねん がつ  
令和7年 7月がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう  
学校給食予定献立表

野田市立尾崎小学校

日曜	こんだけめい 献 立 名	おもな材料とその働き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	はたら からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)		
1 火	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎフリッター ごもくいため こがしねぎのスープ	ごめ ぎゅうにゅう わかさぎ さつまあげ とうふ	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	517kcal 12.5% 21.4% 1.5g	
	なすいりミートソースパゲティ ぎゅうにゅう コールスローサラダ ジャーマンポテトパン ひとつちはちみつレモンゼリー	ふたにくとりにくたいす ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ゼリー	スパゲッティ あぶら さとう あぶら さとう パン あぶら ジャガイモ ゼリー	じょうがにんにくたまねぎ にんじんなし トマトバセリ キャベツ きゅうり コーン えのきだけ バセリ	583kcal 15.9% 27.5% 3g	3.4年生 校外学習
	ごはん ぎゅうにゅう さばのねぎみそやき いりどうふ こんさいのみそしる	ごめ ぎゅうにゅう さば とりにくとうふ とりにく	さとう あぶら さとう あぶら さつまいも	じょうがねぎ にんじん しいたけ さやいんげん にんじん こぼう だいこん ねぎ こんにゃく	575kcal 17.1% 27.2% 2.1g	
	ココアトースト ぎゅうにゅう リヨネーズポテト ミネストローネ マスカットゼリー		パン マーガリン さとう アーモンド あぶら マーガリン ジャガイモ オリーブゆ さつまいも さとう ゼリー	たまねぎ ピーマン にんじんたまねぎ かぼちゃ キャベツ トマト	527kcal 11% 37.4% 2g	
	ごはん ぎゅうにゅう タラのごママヨネーズ焼き じゃがいものきんびら 七夕汁 七夕ゼリー	ごめ ぎゅうにゅう たら ふたにく とうふ わかめ かまぼこ かんでん ゼラチン	マヨネーズ こま あぶら さとう こま じゃがいも かたくりこ そうめん さとう	パセリ ごぼう にんじん えのきだけ にんじん しいたけ ねぎ オクラ ぶどう ナタデココ	543kcal 15.5% 25.7% 1.7g	
8 火	ひやしちゅうか ぎゅうにゅう チーズむしパン フルーツポンチ	わかめとりにく ぎゅうにゅう チーズ かんでん	ちゅうかめん あぶら こま さとう むしパンミックス いちごゼリー シャイムカットゼリー	きゅうり キャベツ コーン みかん バイン もも アロエ	512kcal 12.9% 29.5% 2.4g	6年生 校外学習
	ごはん ぎゅうにゅう サーモンフライ もやしのごまあえ かきたまじる	ごめ ぎゅうにゅう サーモンフライ あぶら さとう あぶら こま さとう しらたまもち かたくりこ		もやし はくさい にんじん コーン にんじん えのきだけ しいたけ こまつな ねぎ	564kcal 15.7% 27% 2.3g	6年生 校外学習
	食パン ぎゅうにゅう シチュー チョップドサラダ ごまこざかな		パン チョコレート あぶら ジャガイモ こむぎこ ソイレブル オリーブゆ さとう ごま アーモンド さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり あかバブリカ コーン レモン たまねぎ	519kcal 15% 36.4% 2g	
	ごはん ぎゅうにゅう マーボー茄子 タイピーエン とうもろこし	ごめ ぎゅうにゅう とりにく ふたにく だいす ふたにく いか えび うずらたまご かまぼこ とうもろこし		じょうが にんにく にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ たまねぎ にんじん はくさい コーン	526kcal 14.8% 25.5% 1.5g	
14 月	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう とりのしおこうじやき キャベツのごまあえ じゃがいもとなまあげのみそしる	ごめ はつがげんまい ぎゅうにゅう とりにく さとう こうじ さとう ごま あぶら ジャガイも		にんじん だいこん ねぎ	561kcal 17.3% 25.7% 1.8g	
	ごはん ぎゅうにゅう 鰯のかば焼き 小松菜のアーモンド和え 豚汁	ごめ ぎゅうにゅう いわし アーモンド さとう ふたにく とうふ		にんじん だいこん ねぎ つきこんにゃく	546kcal 15.8% 26.7% 1.6g	
	冷やしつけめん ぎゅうにゅう 卵のしょうゆ煮 ごめこのキャラメルパンブキンケーキ のだしのえだまめ	ふたにく ぎゅうにゅう うずらたまご どうにゅう ふたにく	ちゅうかめん あぶら さとう こま さとう さとう ごま あぶら ジャガイも	キャベツ こまつな にんじん コーン かぼちゃベースト えだまめ	522kcal 13.6% 35.2% 2.3g	JAしば東葛より いたいたい米粉を 使用します。
	むぎごはん ぎゅうにゅう おさきしようなつカレー ひじきとえだまめのサラダ セレクトデザート		おおむぎ ごめ あぶら ジャガイも こむぎこ あぶら さとう ごま シャーベット	たまねぎ にんにく じょうが にんじん なし かぼちゃ ピーマン スッキーニ にんじん トマト えだまめ コーン もやし みかん もも バイン	606kcal 10.6% 26.3% 1.9g	
きゅう 給 食	しょく 食	かい 回 数	かい 13回	※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品（パン・ぶりかけ・デザート等）に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。		

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レジナル当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
7月平均栄養量	546	14.4	28.6	2.0	337	85	2.6	181	0.44	0.49	19	5.0
基準栄養量	530	13~20	20~30	1.5未満	290	40	2.0	160	0.30	0.40	20	4以上