

令和 7年 7月

学校給食予定献立表

野田市立尾崎小学校

日 曜	献 立 名	主 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 (あかのだべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのだべもの)	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)		
1	火	ごはん	こめ		517kcal 12.5% 21.4% 1.5g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		わかさぎフリッター	わかさぎ	あぶら		
		ごもくいため こがしねぎのスープ	さつまあげ あぶら どうふ	あぶら ごま さとう あぶら しらたまもち		
2	水	なすいりミートソーススパゲティ	ぶたにく とりにく だいず	スパゲティ あぶら さとう	583kcal 15.9% 27.5% 3g	3.4年生 校外学習
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		コールスローサラダ		あぶら さとう		
		ジャーマンポテトパン ひとくちはちみつレモンゼリー	ベーコン チーズ ゼリー	キャベツ きゅうり コーン えのきだけ パセリ		
3	木	ごはん	こめ		575kcal 17.1% 27.2% 2.1g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのねぎみそやき	さば	さとう		
		いりどうふ こんさいのみそしる	とりにく どうふ とりにく	あぶら さとう あぶら さつまいも		
4	金	ココアトースト	パン マーガリン さとう アーモンド		527kcal 11% 37.4% 2g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		リヨネーズポテト	ハム	あぶら マーガリン じゃがいも		
		ミネストローネ マスカットゼリー	ベーコン いんげんめ ゼリー	オリーブゆ さつまいも さとう トマト		
7	月	ごはん	こめ		543kcal 15.5% 25.7% 1.7g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		タラのこまマヨネーズ焼き	たら	マヨネーズ こま		
		じゃがいものきんぴら 七タ汁 七タゼリー	ぶたにく どうふ わかめ かまぼこ かんてん せうちん	あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ そろめん さとう		
8	火	ひやしちゅうか	わかめ とりにく	ちゅうかめん あぶら ごま さとう	512kcal 12.9% 29.5% 2.4g	6年生 校外学習
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チーズむしパン	チーズ	むしパンミックス		
		フルーツポンチ		いちごゼリー タイマスカットゼリー		
9	水	ごはん	こめ		564kcal 15.7% 27% 2.3g	6年生 校外学習
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		サーモンフライ	サーモンフライ	あぶら		
		もやしのごまあえ かきたまじる	さとう あぶら ごま 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 ししいだけ こまつな ねぎ		
10	木	食パン	パン チョコレート		519kcal 15% 36.4% 2g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		シチュー	とりにく はなまめ ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ ソイレール		
		チョップドサラダ ごまこざかな		オリーブゆ さとう ごま アーモンド さとう あぶら		
11	金	ごはん	こめ		526kcal 14.8% 25.5% 1.5g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		マーボー茄子	とりにく ぶたにく だいず	あぶら さとう かたくりこ		
		タイピーエン とうもろこし	ぶたにく いか えび うずらたまご かまぼこ	あぶら はるさめ コーン		
14	月	はつがげんまいごはん	こめ はつがげんまい		561kcal 17.3% 25.7% 1.8g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりのしおこうじやき	とりにく	さとう こうじ		
		キャベツのごまあえ じゃがいもとなまあげのみそしる	さとう ごま ぶたにく なまあげ わかめ	キャベツ もやし コーン にんじん ねぎ		
15	火	ごはん	こめ		546kcal 15.8% 26.7% 1.6g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		鰯のかば焼き	いわし	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう		
		小松菜のアーモンド和え 豚汁	アーモンド さとう ぶたにく どうふ	キャベツ こまつな にんじん コーン あぶら じゃがいも		
16	水	冷やしつけめん	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう ごま	522kcal 13.6% 35.2% 2.3g	JAちば東葛より いただいた米粉を 使用します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		卵のしょうゆ煮	うずらたまご	さとう		
		こめこのキャラメルパンブキンケーキ のだしのえだまめ	とうにゅう	こめこ さとう ミルメーク あぶら えだまめ		
17	木	むぎごはん	おおむぎ こめ		606kcal 10.6% 26.3% 1.9g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おさきしょうなつカレー	ぶたにく はなまめ	あぶら じゃがいも こむぎこ		
		ひじきとえだまめのサラダ セレクトデザート	ひじき	あぶら さとう ごま シャーベット		

きゅう　　しょく　　かい　　すう		かい		※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・ふりかけ・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。								
給　　食　　回　　数		13　回										
	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	1日4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