

令和7年

7月献立表

豊玉小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1 火	ゆかりご飯 牛乳 白身魚の紅葉焼き 塩豚汁	牛乳 すけとうだら 豚肉 豆腐	米 大麦 マヨネーズ（エッグフリー） 米油 こんにゃく ジャガイモ	たまねぎ にんじん 生姜 大根 ねぎ	532	19.0	31.0
2 水	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 手作りジャンボ餃子 もやしの中華スープ	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 豚ひき肉 とり肉 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 ぎょうざの皮 白ごま	小松菜 干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ 生姜 にんじん もやし チンゲンサイ	596	19.2	32.2
3 木	麦ご飯 牛乳 タマナーチャンプルー（沖縄） もずくスープ サーターアンダギー	牛乳 卵 豚肉 豆腐 かつお節 とり肉 もずく 豆乳	米 大麦 米油 ごま油 片栗粉 油 黒砂糖 小麦粉	キャベツ にんじん 干しいたけ もやし にんにく 生姜 ねぎ	564	15.7	29.4
4 金	食パン 牛乳 手作りりんごジャム 魚とトマトソースの重ね焼き 小松菜ポタージュ	牛乳 ぼろ チーズ 豆乳 いんげん豆 脱脂粉乳 クリーム	食パン 砂糖 コーンスターチ オリーブ油 米油 ジャガイモ 米粉	りんご缶 りんごジュース レモン にんにく たまねぎ トマト缶 小松菜	600	21.4	33.0
7 月	ちらしずし 牛乳 セタ汁 おかしな目玉焼き	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 かまぼこ 寒天	米 大麦 砂糖 米油 そうめん カルピス	にんじん 干しいたけ れんこん 大根 小松菜 ねぎ 桃缶	545	15.5	25.9
8 火	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 油揚げと野菜の煮浸し とうがんのすまし汁	牛乳 とり肉 油揚げ	米 大麦 油 小麦粉 米粉	生姜 小松菜 にんじん もやし とうがん ねぎ ほうれん草	562	17.2	30.3
9 水	みそラーメン 牛乳 ツナとじゃがいもの中華炒め 果物（冷凍みかん）	豚肉 みそ 豆みそ 大豆 牛乳 まぐろ缶	中華めん ごま油 ラード 米油 砂糖 白すりごま ジャガイモ	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン みかん	628	17.0	31.0
10 木	麦ご飯 牛乳 わかさぎのから揚げ ひじきサラダ みそけんちん汁	牛乳 わかさぎ ひじき 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 米油 こんにゃく 黒芋	もやし にんじん 小松菜 コーン ごぼう 大根 ねぎ	544	15.4	30.3
11 金	ガバオライス（タイ料理） 牛乳 あさりと厚揚げのスープ とうもろこし	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳 あさり 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ（地場） ピーマン 赤ピーマン にんじん いら コーン	566	19.9	30.8
14 月	トースト（フレンチ・ツナチーズ） 牛乳 ラタトゥイユ風スープ 野菜のベベロンチーノ炒め	卵 牛乳 まぐろ缶 チーズ ベーコン とり肉	食パン バター 砂糖 マヨネーズ（エッグフリー） 米油 オリーブ油	レモン たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん ブロッコリー なす しめじ マッシュルーム トマト缶 キャベツ 小松菜	614	21.0	23.1
15 火	麦ご飯 牛乳 バイタヤき もやしと小松菜の生姜炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 むるあじ いわし みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	生姜 ねぎ もやし にんじん 小松菜 たまねぎ	612	19.2	33.1
16 水	豚キムチ丼 牛乳 トックススープ	豚肉 みそ 牛乳 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 トック	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キムチ いら ねぎ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ	581	15.9	28.7
17 木	夏野菜カレー コーヒー牛乳 カラフルピクルス 果物（小玉すいか）	豚肉 コーヒー牛乳	米 大麦 米油 ジャガイモ 小麦粉 米粉 油 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 赤ピーマン 黄ピーマン なす 大根 きゅうり すいか	668	12.5	27.8

※ 食材料購入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。 ※給食回数13回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	592	17.6	29.7	2.3	349	84	2.4	210	0.28	0.44	16	5.8
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～6月に使用したおもな食材の生産地～

大根：青森県 にんじん：千葉県 ブロッコリー：長野県 もやし：栃木県
さつまいも：千葉県 キャベツ：練馬区 玉ねぎ：兵庫県 ピーマン：茨城県
にら：茨城県 トマト：愛知県 小松菜：足立区 長ねぎ：茨城県
じゃがいも：鹿児島県 豚肉：埼玉県 白菜：群馬県 きゅうり：千葉県
なす：埼玉県 鶏肉：鳥取県 米：青森県 しめじ：長野県

給食室から

夏休み前の給食は7月17日(木)で終了となります。

6月末に1年生の保護者対象の給食試食会を行いました。平日開催の中、たくさんの方にご参加いただきましてありがとうございました。

豊玉保健相談所の栄養士の先生をお招きし「早寝早起き朝ごはん」の大切さについてお話いただきました。

今学期も学校給食の実施にご理解とご協力いただき誠にありがとうございました。夏休み明けも安心安全な給食を提供していきたいと思ひます。

引き続きよろしくお願いいたします。