



7月献立表

令和7年度 中村小学校



実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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			
1 火	たこ飯 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め おひたし 半夏生献立	たこ 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ			米 砂糖 ごま 米油 ジャガイモ でんぷん		生姜 にんにく だけのこ 干しいだけ たまねぎ グリンピース 小松菜 もやし	524	25.7	
2 水	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ くだもの (プラム)	豚肉 チーズ 牛乳 大豆			スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖		パセリ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ なす キャベツ きゅうり プラム	556	23.1	
3 木	ごはん 牛乳 豆腐入り卵焼き じゃがいもとわかめのみそ汁 ゆで枝豆	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 卵 油揚げ わかめ みそ			米 米油 砂糖 ジャガイモ		にんじん 干しいだけ ねぎ たまねぎ 枝豆	562	24.6	
4 金	奄美の鶏飯 日本の郷土料理:鹿児島県 牛乳 きびなごのから揚げ 大根サラダ	鶏肉 卵 のり 牛乳 きびなご わかめ			米 米油 砂糖 でんぷん		干しいだけ たくあん こねぎ 大根 きゅうり にんじん	520	23.7	
7 月	ちらし寿司 牛乳 鶏肉の照り焼き 天の川汁 くだもの (小玉すいか) 七夕献立	油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐			米 砂糖 米油 焼き麩 そうめん		にんじん ごぼう 干しいだけ かんぴょう 生姜 だけのこ ほうれん草 ねぎ すいか	567	23.9	
8 火	バジルトースト 牛乳 トマトシチュー キャベツとコーンのソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ			食パン バター 米油 ジャガイモ 砂糖 小麦粉		にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ キャベツ コーン	525	21.7	
9 水	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 白菜と豆腐のスープ ゆでとうもろこし	豚肉 みそ 牛乳 豆腐			米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油		にんにく 生姜 にんじん ビーマン もやし たまねぎ 白菜 とうもろこし	573	25.3	
10 木	麦ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き 五目汁 梅ドレッシングサラダ	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐			米 麦 ごま油 砂糖 でんぷん 米油		にんにく ねぎ にんじん 大根 えのきだけ もやし きゅうり 練り梅	540	29.2	
11 金	ごはん 牛乳 のりの佃煮 大豆入り筑前煮 和風じゃこサラダ	牛乳 のり 大豆 鶏肉 さつまいも ちりめんじゃこ			米 砂糖 米油 こんにゃく ジャガイモ ごま		生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 小松菜 きゅうり	570	25.2	
14 月	ミルクパン 牛乳 手作りみかんジャム コーンチャウダー ほうれん草サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム			ミルクパン グラニュー糖 でんぷん 米油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖		みかん缶 みかんジュース にんじん たまねぎ コーン パセリ ほうれん草 もやし	536	21.8	
15 火	夏野菜カレー 牛乳 ベーコンと野菜のソテー	豚肉 生クリーム 牛乳 ベーコン			米 麦 米油 バター 小麦粉 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご なす 枝豆 もやし キャベツ	582	18.7	
16 水	豆わかごはん 牛乳 練馬産じゃがいもの日 白身魚の変わりソース 練馬産じゃがいもの白肉じゃが	わかめ 大豆 牛乳 ホキ 豚肉			米 ごま でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 こんにゃく ジャガイモ		たまねぎ 生姜 にんじん グリンピース	618	26.7	
17 木	スタミナ丼 牛乳 とうがんと卵のスープ くだもの (小玉すいか)	豚肉 牛乳 鶏肉 卵 豆腐			米 麦 米油 でんぷん ごま油		にんにく 生姜 たまねぎ だけのこ にんじん ビーマン とうがん 干しいだけ ねぎ すいか	602	27.0	

※ 学校行事・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。
 ※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。
 2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学年）>

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	560	17.4	30.2	2.3	310	87	2.0	265	0.41	0.50	23	5.6

