

令和7年

7月献立表

開進第一小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		夕食でおいなってほしい食品
日	曜		体をつくるものになる	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 (%)	
1	火	ごはん 牛乳 あじの彩り焼き わかめのボン酢和え けんちん汁	ぎゅうにゅう あじ わかめ あぶらあげ とうふ	こめ マヨネーズ(卵なし) さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	たまねぎ ピーマン あかピーマン パセリ きゅうり もやし キャベツ にんじん レモン ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	575	17.5	 種実類
2	水	盛岡じゃじゃ麺 牛乳 フルーツポンチ	みそ ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう かんてん	うどん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しらたまだんご	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし きゅうり みかんかん ももかん りんごかん	601	16.0	 卵類
3	木	ごはん 牛乳 いかのカリントウ揚げ 青菜のおかか和え 冬瓜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう いか かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん とうがん ねぎ	596	17.9	 きのこ類
4	金	麦ごはん 牛乳 四川豆腐 三色ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし こまつな	543	17.0	 小魚類
7	月	ちらしずし 牛乳 セタ汁 サイダーゼリー ☆七タメニユー	とりにく あぶらあげ えび たまご のり ぎゅうにゅう かまぼこ かんてん	こめ もちごめ さとう あぶら そうめん サイダー	にんじん ほししいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん だいこん こまつな ねぎ パインアップルかん	569	15.5	 芋類
8	火	ごはん 牛乳 魚のマリアナソース ごま酢和え 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう さめ あぶらあげ みそ わかめ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう しろすりごま じゃがいも	しょうが トマトビュüre こまつな キャベツ コーン もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	590	17.0	 果物類
9	水	焼肉ガーリックライス 牛乳 ジュリエントスープ 果物(すいか)	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな セロリー キャベツ すいか	550	15.6	 豆類
10	木	麦ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き ツナ和え うすくず汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき だいず たまご まぐろ とりにく かまぼこ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	590	17.6	 乳類
11	金	セルフハンバーガー 牛乳 ゆでキャベツ ポークビーンズ	ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	まるパン パンこ マヨネーズ (卵なし) さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんにく にんじん トマトビュüre トマトかん パセリ	572	19.1	 藻類
14	月	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ はりはり漬け 呉汁	ぎゅうにゅう ししゃも きざみこんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	620	17.2	 きのこ類
15	火	ガバオライス 牛乳 ニラともやしのスープ 冷凍パイン	ぶたひきにく とりひきにく だいず ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン もやし にら れいとうパイン	593	15.4	 卵類
16	水	じゃこ入りわかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの甘みそがけ ☆練馬産じゃがいもの日	わかめごはんのもと ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな	545	13.4	 種実類
17	木	夏野菜のカレーライス セレクト飲み物 (コーヒー牛乳、ジョア、りんごジュース) コールスローサラダ	とりにく コーヒーぎゅうにゅう ジョア	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ スズキーニ りんごジュース キャベツ きゅうり コーン	617	11.5	 魚介類

※ 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

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道の牛乳を使用しています。

※米は、青森県産の米を使用しています。

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	582	16.2	29.0	2.4	353	86	2.1	213	0.25	0.40	13	5.1