

令和7年度

7月献立表

開進第四小学校

実施日	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 (%)	塩分 (g)
1	火	半夏生献立 たご飯 牛乳 焼きししゃも みそ汁	たごぎゅうにゅう ししゃも あつあげ だいず みそ	こめ	にんじん しょうが かぼちゃ えのきたけ こまつな ねぎ	585	20.9	30.6	2.9
2	水	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 じゃがいも入りサラダ	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん なす きゅうり コーン	578	16.4	32.4	2.0
3	木	むぎ 麦ごはん 牛乳 あじの塩焼き にらとたまごのみそ汁 ひじきの炒め煮	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ たまご あぶらあげ ひじき だいず	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう	えのきたけ たまねぎ にんじん にら	597	21.8	29.5	2.4
4	金	とうふ 豆腐のあんかけ丼 牛乳 バリバリわかめサラダ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ワンタンのかわ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ こまつな キャベツ きゅうり	610	15.1	29.8	2.3
7	月	七夕献立☆ コーンピラフ 牛乳 お星さまスープ メロン	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら こめこマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく しょうが キャベツ こまつな メロン	540	13.9	22.7	2.2
8	火	長野県の料理 のざわな ぶたにく ま はん さんぞくや 野沢菜と豚肉の混ぜご飯 牛乳 山賊 焼き きのこのみそ汁	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ だいず みそ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも	にんじんのざわな しょうが にんにく えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ こまつな	688	17.6	37.4	2.1
9	水	えだまめ 枝豆ごはん 牛乳 きすのフライ にく 肉じゃが	しらすほし ぎゅうにゅう きす ぶたにく	こめ ごまあぶら しろうごま こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	えだまめ しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	631	17.7	24.1	2.6
10	木	チンジャオロース丼 牛乳 む 蒸しとうもろこし 冷凍 白桃	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン とうもろこし もも	576	16.0	23.6	1.3
11	金	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳 ほうれんそうとチーズのたまご焼き なつやさい 夏野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまクリーム チーズ レンズまめ	くろざとうパン あぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく キャベツ スツキーニ ピーマン トマトかん	568	19.3	38.2	2.6
14	月	絵本給食「ありとすい」 ぶたどん やさい 豚丼 牛乳 野菜のからしあえ すいか	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし こまつな キャベツ すいか	559	15.5	24.8	1.7
15	火	ま こ 混ぜ込みビビンバ 牛乳 中華スープ ぶどうゼリー	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ アガー	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ほししいたけ たまねぎ ぶどうジュース	551	14.7	27.0	2.4
16	水	練馬トマトの日 むぎ はん さかな 麦ごはん 牛乳 魚のトマトソースあえ マッシュポテト レタスのスープ	ぎゅうにゅう かじき なまクリーム とりにく	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも バター	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン トマト にんじん レタス こまつな	639	15.8	30.7	2.2
17	木	なつやさい 夏野菜のカレーライス 牛乳 野菜ソテー れいとう 冷凍パイン	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こめこ ざらめ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん なす かぼちゃ スツキーニ こまつな キャベツ コーン パイン	635	12.0	29.6	2.2

※ 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	597	16.7	29.4	2.2	337	98	2.4	227	0.31	0.45	14	6.1
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