

令和7年



7月献立表



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜		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	沖縄料理 タコライス 牛乳 グルクンの竜田揚げ もずくスープ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 グルクン 鶏肉 豆腐 もずく 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ 生姜 ねぎ	685	20.4	33.0
2	水	豆腐のうま煮丼 牛乳 もやしのピリ辛炒め 果物 (バレンシアオレンジ)	豚肉 焼き豆腐 牛乳 ハム	米 米油 片栗粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし 白菜 小松菜 ねぎ バレンシアオレンジ	614	17.2	27.6
3	木	ウイナーピラフ 牛乳 ピーマンの肉詰め コーンポタージュ	ウイナー 牛乳 豚肉 豆腐 チーズ 生クリーム	米 米油 バター パン粉 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン グリーンピース セロリー	651	13.6	40.9
4	金	揚げパン 牛乳 カラフルサラダ チリ・コン・カン	牛乳 豚肉 大豆	ねじりパン グラニュー糖 オリーブ油 砂糖 米油	キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 マッシュルーム トマトピューレ ブロッコリー	579	16.4	43.7
7	月	七夕の献立 夏ちらし 牛乳 味噌ドレサラダ 天の川汁 お星さまゼリー	鶏肉 えび 卵 牛乳 みそ 豆腐 かまぼこ アガー	米 砂糖 米油 そうめん	干しいたけ 枝豆 小松菜 もやし キャベツ オクラ にんじん バインアップル缶 みかん缶 ぶどうジュース	539	16.8	27.9
8	火	冷やしきつねうどん 牛乳 竹輪の天ぷら 蒸しとうもろこし	油揚げ 牛乳 竹輪	うどん 砂糖 小麦粉 油	ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	568	15.9	32.5
9	水	スタミナ丼 牛乳 中華スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん 白菜 しめじ ピーマン にはら	586	16.8	31.0
10	木	ごはん 牛乳 畑のお肉甘辛揚げ 野菜と竹輪の炒めもの じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳 大豆 豚肉 竹輪 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ れんこん ピーマン ねぎ	659	16.4	24.2
11	金	ごはん 牛乳 鯖のさんが焼き せんべい汁 大豆とポテトの磯辺揚げ	牛乳 いわしすり身 鶏肉 みそ 大豆 青のり 鶏肉	米 パン粉 ごま 片栗粉 じゃが芋 油 南部せんべい	生姜 ねぎ にんじん しめじ たまねぎ ごぼう 小松菜	584	19.0	24.0
14	月	ツナトースト 牛乳 小松菜ときのこのが-リックチ- ラタトゥユスープ	まぐろ缶 チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉	食パン マヨネーズ(卵なし) 砂糖 米油 オリーブ油	たまねぎ キャベツ パセリ粉 にんにく にんじん しめじ コーン 小松菜 ズッキーニ なす マッシュルーム トマト缶	575	16.9	48.7
15	火	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 ししゃものサクサク揚げ 五目味噌汁	豚肉 昆布 牛乳 ししゃも 卵 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 小麦粉 コーンフレーク こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜	621	16.7	36.5
16	水	麻婆なす丼 牛乳 冬瓜スープ	豚肉 大豆 みそ 厚揚げ 牛乳 卵	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 しめじ ねぎ にんじん たけのこ なす にはら 干しいたけ とうがん	591	17.0	28.9
17	木	夏野菜のカレーライス 牛乳 ゆで枝豆 フルーツパンチ	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 スイーツこんにゃく みずあめ ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご トマト かぼちゃ なす ピーマン 枝豆 みかん缶 バインアップル缶 桃缶	709	12.8	28.3

※ 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	612	16.6	32.8	2.7	347	94	2.3	200	0.29	0.46	14	4.9