

令和7年		7月献立表				光が丘夏の雲小学校			
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)
2	水	ごましおごはん ぎゅうにゅう ちくさやき きりぼしだいこんとピーマンのいためもの かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき とうふ たまご ぶたにく さつまあげ みそ	こめ むぎ しろごま こめあぶら さとう	にんじん ほししいたけ ピーマン きりぼしだいこん きくらげ たまねぎ かぼちゃ ねぎ	630	16.4	27.1	2.9
3	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべやき やさいのからしあえ トマトとオクラのにくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく ちくわ	こめ むぎ さとう こめあぶら じゃがいも こんにやく	もやし キャベツ ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト オクラ	643	15.9	26.7	2.6
4	金	ビーンズライスのなつやさいカレー ぎゅうにゅう トッピングあげやさい オレンジヨーグルト	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ はちみつ あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう なす かぼちゃ ピーマン みかんかん オレンジジュース	708	13.3	29.9	2.3
7	月	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそマヨネーズやき ごしきのたんざくサラダ たなばたじる	ぎゅうにゅう シルバー みそ わかめ とりにく	こめ むぎ さとう マヨネーズ こめあぶら しろごま そうめん やきふ	だいこん にんじん きゅうり きピーマン たまねぎ ほししいたけ ごまつな	625	14.7	31.4	2.4
8	火	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう さばのレモンソース レンズまめのクリームスープ	ぎゅうにゅう さば レンズまめ とりにく あさり とうにゅう	こめ むぎ こめあぶら さとう バター じゃがいも こむぎこ	コーン にんにく しょうが レモン たまねぎ にんじん ほうれんそう	641	17.0	31.7	2.1
9	水	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに きくらげのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび あさり いか とうふ うずらたまご とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん チンゲンサイ ねぎ きくらげ	652	19.0	34.6	2.7
10	木	ししじゅーしー ぎゅうにゅう ゴーヤーチャンプルー おきなわもずくのスープ くだもの(メロン)	ぶたにく ぶたひきにく かまぼこ きざみこんぶ ぎゅうにゅう たまご おきなわとうふ かつおぶし もずく	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま	しょうが ねぎ にんじん ゴーヤ メロン	655	17.6	34.6	2.9
11	金	チリビーンズトースト ぎゅうにゅう やさいとマカロニのソテー シーフードチャウダー	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう とりにく いか あさり	こくさんこむぎこパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ トマトかん キャベツ ほうれんそう コーン にんにく にんじん	599	20.6	37.7	2.6
14	月	しらすいりガーリックライス ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ ナスのミネストローネ	しらすぼし ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム ぶたにく	こめ こめあぶら バター じゃがいも ざらめ	にんにく ほうれんそう パセリ たまねぎ ピーマン にんじん なす トマトかん	632	14.4	35.5	2.9
15	火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのオニオンソースかけ わふうサラダ やさいのみそしる	ぎゅうにゅう さわら わかめ かつおぶし みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ きゅうり もやし にんじん コーン キャベツ ねぎ ごまつな	649	14.4	32.3	2.8
16	水	ブルーベリートースト ぎゅうにゅう パンキンシチュー スパゲッティサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あさり だいず まぐろ	しよくパン さとう ブルーベリージャム こめあぶら バター こむぎこ パセリ	ブルーベリー レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり コーン	622	16.1	37.6	2.6
17	木	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのキムチいため しらたまいりわかめスープ くだもの(ごだますいか)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう はちみつ ごまあぶら しろごま しらたまだんご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にら キムチ(ル不使用) きくらげ えのきたけ ねぎ すいか	679	14.1	28.5	2.6
18	金	ミルクパン ぎゅうにゅう なすのミートソースグラタン コールスローサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく なまクリーム チーズ	ミルクパン こめぬかあぶら マーガリン こむぎこ パンこ さとう こめあぶら マカロニ	にんにく たまねぎ なす トマトピューレ キャベツ にんじん コーン セロリー えのきたけ パセリ	656	14.5	46.4	3.4

※ 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	645	16.0	33.3	2.7	350	94	3.0	235	0.28	0.48	14	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

家庭配布用献立表の記載について

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）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

オレンジジュース 500mL   スティックシュガー 約18本分(約53g)	スポーツドリンク 500mL   スティックシュガー 約10本分(約31g)
乳酸菌飲料 500mL   スティックシュガー 約18本分(約55g)	コーラ 500mL   スティックシュガー 約19本分(約56g)

※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



夏休み中も、しっかり野菜をたべよう！

