

令和7年度

7月献立表

関町北小学校

【給食目標】夏の食生活と健康について考えよう

実施日	日	曜	飲み物	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火			たこめし 豆入りおひたし 高野豆腐のみそ汁 半夏生餅	たこ 油揚げ 牛乳 大豆 小豆 高野豆腐 ひじき わかめ みそ きな粉	米 砂糖 白玉粉 上新粉 小麦粉	にんじん ごぼう キャベツ もやし 小松菜 ほうれん草	605	16.3	23.1	2.2
2	水			麦ごはん 豚肉の梅肉ソースがけ 大根のきんぴら なすのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 片栗粉 米油 白ごま ごま油	生姜 練り梅 大根 にんじん さやいんげん なす 小松菜 ねぎ	580	17.0	37.4	2.2
3	木			夏野菜のミートソーススパゲティ コーンポテト	ベーコン 豚ひき肉 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 油 じゃが芋 豆乳バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ズッキーニ なす トマトピューレ トマト缶 コーン	646	15.9	36.6	3.0
4	金			あなご入りちらし寿司 七夕汁 七夕ぶどうゼリー	高野豆腐 油揚げ あなご かまぼこ 牛乳 とり肉 寒天 アガー	米 砂糖 そうめん	干しいたけ にんじん さやいんげん 大根 ねぎ オクラ みかん缶 ぶどうジュース	547	15.6	24.8	1.8
7	月			枝豆ごはん ししゃもの磯辺焼き 野菜のみそドレッシングあえ 塩豚汁	牛乳 ししゃも 青のり みそ 豚肉 豆腐	米 もち米 白ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	枝豆 キャベツ もやし 小松菜 生姜 ごぼう たまねぎ にんじん 大根	527	17.6	29.7	2.6
8	火			五分つき米入りごはん かぼちゃのそぼろあんかけ かきたま汁	牛乳 鶏ひき肉 とり肉 豆腐 卵	米 油 米油 砂糖 片栗粉	かぼちゃ にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ ほうれん草	616	15.6	33.0	1.7
9	水			食パン 手作りブルーベリージャム ポテトのチーズ焼き 豆と野菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン いんげん豆	食パン 砂糖 コーンスターチ 米油 じゃが芋 豆乳バター ごま油	ブルーベリー ぶどうジュース レモン たまねぎ にんじん コーン パセリ粉 キャベツ ねぎ	556	17.3	37.4	2.9
10	木			ゆかりごはん 厚揚げのピリ辛だれ キャベツのごまあえ 具だくさんのみそ汁	牛乳 厚揚げ みそ	米 上新粉 小麦粉 油 きび砂糖 砂糖 白すりごま 米油 こんにゃく	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	575	14.5	31.6	2.4
11	金			カラフルピラフ 鶏肉の香草焼き オニオンスープ メロン	とり肉 牛乳	米 麦 米油 オリーブ油	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく 小松菜 メロン	568	16.9	33.1	2.4
14	月			マーボー豆腐丼 大根ときゅうりの 華風あえ 蒸しとうもろこし	豚ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ たら 大根 きゅうり とうもろこし	635	16.5	28.1	2.3
15	火			麦ごはん さばの香味焼き じゃこ入りおひたし みぞれ汁	牛乳 さば ちりめんじゃこ とり肉 厚揚げ	米 麦 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ 大根	550	19.6	35.0	1.9
16	水			ごはん 鶏肉のから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 冬瓜のみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ 油揚げ みそ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖	生姜 きゅうり にんじん とうがん ねぎ	526	16.3	28.2	1.7
17	木			ドライカレー ガーリックポテト すいか	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース すいか	611	15.4	25.0	2.1

※ 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	580	16.5	31.0	2.2	346	95	2.4	232	0.28	0.43	13	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

平均値は中学年（3,4年生）の値です

※日本食品標準成分表が2022年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

【主な予定産地】 米…岩手県 牛乳…東京都・群馬県・栃木県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・福島県・北海道