



# 7月献立表



「早ね早おき朝ごはん運動」  
シンボルマーク

八坂小学校

令和7年

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
日	曜	牛乳		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	火	○	ご飯 牛乳 魚の旨辛味噌照り焼き 具沢山汁 果物	牛乳 さば とり肉 豆腐 油揚げ	米 白すりごま 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま 黒ごま 米ぬか油	ごぼう にんじん 大根 えのきたけ 白菜 小松菜 果物(国産バレンシアオレンジ)
2	水	○	中華丼 牛乳 春雨サラダ ★白石農園さんのとうもろこし	豚肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま 砂糖	生姜 にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 きくらげ チンゲンサイ もやし きゅうり ★とうもろこし
3	木	○	夏野菜のカレーライス 牛乳 キャベツのじゃこ炒め	鶏もも レンズ豆 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 米粉 豆乳バター ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 かぼちゃ なす キャベツ コーン ほうれん草
4	金	○	ご飯 牛乳 西湖豆腐 ★白石農園さんの枝豆	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ トマト ねぎ にら ★枝豆
7	月	○	ジャージャー麺 牛乳 炒めナムル お星さまゼリー	鶏ひき肉 大豆 みそ 牛乳 アガー	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 ぶどうジュース ナタデココ缶
8	火	○	焼肉ガーリックライス 牛乳 ジュリエヌスープ	豚肉 牛乳 とり肉 ベーコン	米 大麦 豆乳バター 米ぬか油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ほうれん草 セロリー キャベツ
9	水	○	チリビーンズライス 牛乳 ごぼうチップサラダ	鶏ひき肉 ベーコン 大豆 牛乳	米 大麦 豆乳バター 米ぬか油 じゃが芋 米粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ きゅうり ごぼう
10	木	○	ご飯 牛乳 根菜たっぷり厚焼き卵 ジャコひじき 大根のすまし汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ ちりめんじゃこ ひじき わかめ	米 米ぬか油 砂糖 米粉 片栗粉 ごんにやく	にんじん ごぼう 切干大根 葉ねぎ 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ
11	金	○	梅ごはん 牛乳 焼きししゃも ★じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ししゃも 鶏ひき肉 大豆	米 大麦 白ごま 米ぬか油 ★じゃが芋 砂糖 片栗粉	乾燥かりかり梅 枝豆 生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん
14	月	○	ガバオライス 牛乳 ニラともやしのスープ 果物	鶏ひき肉 大豆 牛乳 豚肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 春雨	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん もやし にら 果物(冷凍みかん)
15	火	○	ご飯 牛乳 タンドライーチキン ごまポテト マカロニスープ	牛乳 とり肉 ヨーグルト 豚肉	米 大麦 豆乳バター じゃが芋 ごま 米ぬか油 マカロニ	たまねぎ にんにく セロリー にんじん キャベツ 小松菜
16	水	○	ご飯(酒田) 牛乳 魚の彩り焼き 野菜ごま和え わかめのみそ汁	牛乳 しいら 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 白すりごま じゃが芋	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン パセリ粉 もやし にんじん 小松菜
17	木	○	ガーリックトースト 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 桃ゼリー	牛乳 とり肉 大豆 アガー	食パン バター マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 米粉マカロニ 砂糖	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト缶 桃ジュース
18	金	ジョア	ご飯 ジョア 味噌カツ ゆでキャベツ とうがんのすまし汁	ジョア とり肉 みそ 豆腐	米 大麦 米粉 米ぬか油 白すりごま 砂糖	キャベツ にんじん ねぎ とうがん 小松菜

※ 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14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)
中学年 平均値	598	17.2 〔エネルギーの 13~20%〕	30.5 〔エネルギーの 20~30%〕	2.1	359	99	2.2	204	0.28	0.43	17	6.2