



きゅうしょくこんだてよていひょう



めあて「協力して準備をし、正しいマナーでたべよう」

令和7年7月

志免中央小学校

ひにち ようび	こ ん だ て め い	からだのなかでの おもなはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
		あか からだをつくるもとになる	みどり からだのちょうしをととのえるもとになる	きいろ エネルギーのもとになる			
1 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			674	25.8	24.8
	むぎごはん			こめ むぎ			
	とりすき	とりにく やきとうふ	こんにやく にんじん たまねぎ はくさい ねぎ えのきだけ	さとう あぶら			
	いわしのしょうがに	いわし					
	おひたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん				
2 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			622	24.4	17.3
	むぎごはん			こめ むぎ			
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	あぶら さとう でんぶん			
	ショウロウポウ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ			
	ちゅうかあえ	ハム わかめ	キャベツ もやし きゅうり	あぶら さとう			
3 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			701	25.7	28.6
	むぎごはん			こめ むぎ			
	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	じゃがいも			
	さばそぼろ	ツナ	こんにやく えだまめ しょうが	さとう			
	たまごやき	たまご					
4 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			712	31.8	30.6
	はいがパン			パン			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず ひよこまめ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	じゃがいも あぶら			
	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん			
	キャベツ		キャベツ				
7 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626	20.9	18.8
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ			
	そうめんじる	うおそうめん わかめ	たまねぎ しいたけ ねぎ	ふ			
	ほしがたメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	あぶら こむぎこ			
	ゆでとうもろこし		とうもろこし				
8 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			680	25.4	27.2
	むぎごはん			こめ むぎ			
	みそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ	じゃがいも			
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが				
	おからサラダ	おから ハム	きゅうり とうもろこし	たまごなしマヨネーズ			
9 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			597	21.1	11.9
	むぎごはん			こめ むぎ			
	カレーにくじゃが	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ いんげんこんにやく	じゃがいも さとう あぶら			
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし	ほうれんそう キャベツ				
	のり	のり					
10 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			616	26.3	21.1
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ごもくうどん	とりにく わかめ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	うどん			
	つくね	つくね					
	ひじきのいために	ひじき てんぷら あぶらあげ	にんじんこんにやく いんげん	あぶら さとう			
11 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			680	25	29.3
	パン			パン			
	とうにゅうコーンスープ	とりにく しろいんげん とうにゅう	とうもろこし たまねぎ	さつまいも			
	ウィンナー(ケチャップ)	ウィンナー					
	キャベツ		キャベツ				
14 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			648	21	27.4
	ビビンバ	ぎゅうにく みそ	にんにく	こめ さとう			
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ	あぶら			
	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	さとう あぶら ごま			
	ヨーグルト	ヨーグルト					
15 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			685	25.8	19.6
	むぎごはん			こめ むぎ			
	みそしる	あぶらあげ みそ	だいこん かぼちゃ えのきだけ ねぎ	あぶら さとう こむぎこ			
	チキンなんばん	とりにく	しょうが	あぶら			
	こまつなのソテー	ハム	こまつな しめじ	ゼリー			
16 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			686	27.6	25.8
	むぎごはん			こめ むぎ			
	さつまじる	とりにく あつあげ みそ	こんにやく しいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	さつまいも あぶら			
	さばのしおこうじやき	さば		さとう ごま			
	ごまあえ		ほうれんそう もやし にんじん	さとう			
17 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			655	18.7	18.6
	なつやさいカレーライス			こめ むぎ			
	フレンチサラダ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ なす えだまめ にんにく	あぶら じゃがいも はちみつ			
	とうにゅうパンナコッタ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう あぶら			
		とうにゅう	いちご	さとう			
※自然災害や物資の調達障害などで献立 が変更・中止になる場合があります。				平均栄養量	660	24.6	23.2
				基準栄養量	660	エネルギー の13~20%	エネルギー の25~30%