

7月よていこんだてひょう



※牛乳は毎日つきます。「おもに体をつくるもとになる食品」です。

令和7年度 千葉市立大森小学校

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価
			おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくる もとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (みどりのなかま)		エネルギー(kcal)
							たんぱく質(g)
							脂質(g)
							塩分(g)
1	火	ごはん	こめ				588kcal 27.7g 19.5g 2.4g
		とりにくのてりやき	さとう	とりにく	しょうが	しょうゆ・みりん	
		こんさいじる	こんにやく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	にんじん・こまつな・ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ	みそ	
		ひじきのつくだに	さとう・ごま	ひじき	しそ	しょうゆ・みりん	
		オレンジ			オレンジ		
2	水	ごはん	こめ				592kcal 21.5g 17.4g 1.6g
		こあじのからあげ	でんぶん・あぶら	こあじ			
		ワカメスープ		とうふ・ベーコン・わかめ	たまねぎ・とうもろこし・ねぎ・にんじん	しょうゆ・しお	
		ゆでとうもろこし			とうもろこし		
		かんこくおり	あぶら	のり			
3	木	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゅう			600kcal 24.9g 19.1g 1.9g
		ラタトゥイユスパゲティ	スパゲッティ・あぶら	ぶたにく・ベーコン・チーズ	たまねぎ・なす・ズッキーニ・エリンギ・セロリ・にんにく・トマト・にんじん	しお・トマトケチャップ	
		ひじきとえだまめのマリネ	あぶら	ひじき	えだまめ	しお・しょうゆ・す	
		メロン			メロン		
4	金	ジュシー	こめ・あぶら・さとう	ぶたにく・あぶらあげ・こんぶ	しょうが・えだまめ・にんじん	しょうゆ・しお・みりん	619kcal 27.2g 21.7g 2.7g
		イカフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	いか		しお・ソース	
		にくだんごいりやさいスープ	はるさめ・あぶら		にんじん・こまつな・はくさい・もやし・ねぎ	しょうゆ・しお	
		バナナ			バナナ		
7	月	なめし	こめ		ひろしまな・きょうな		606kcal 21.4g 14.1g 3.3g
		このはしんじょうのてんぷら	こむぎこ・あぶら・でんぶん	しんじょう・あおのり・たら		しょうゆ	
		そうめんじる	そうめん	なるとまき・とりにく	えのきたけ・だいこん・ねぎ・しいたけ・にんじん	しお・しょうゆ	
		たなばたゼリー	さとう・みずあめ		レモン・ぶどう・みかん		
8	火	ごはん	こめ				608kcal 24.5g 18.0g 1.9g
		ハンバーグトマトソース	でんぶん・さとう・あぶら	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	デミグラスソース・トマトケチャップ	
		やさいとひよこまめのスープ		ぶたにく・ベーコン・ひよこまめ	たまねぎ・しめじ・とうもろこし・きゃべつ・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお・とうぼんじやん	
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー	しお	
9	水	ごはん	こめ				603kcal 27.7g 21.9g 2.2g
		ビビンバ(にくみそ)	ごま・あぶら・さとう	ぶたにく・だいず	ねぎ・にんにく	しょうゆ・しお・とうぼんじやん	
		ビビンバ(ナムル)	ごま・あぶら・さとう		もやし・えのきたけ・こまつな・にんじん	しょうゆ・しお・とうぼんじやん	
		やさいスープ		ぶたにく・ベーコン	たまねぎ・しめじ・もやし・きゃべつ・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお	
10	木	だいずとごさかな	でんぶん・あぶら	だいず・にぼし		しお	
		はちみつレモントースト	こむぎこ・さとう・はちみつ・マーガリン	だっしふんにゅう	レモン		
		ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・きゃべつ・にんじん・こまつな	しお・しょうゆ	
		リヨネーズポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・ベーコン	にんじん・たまねぎ	しお	
11	金	バナナ			バナナ		
		ごもくごはん	こめ・あぶら・さとう	ぶたにく・あぶらあげ・だいず	にんじん・さやいんげん・ごぼう・しいたけ	しょうゆ・しお・みりん	
		メンチカツ	パンこ・あぶら・でんぶん	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	ソース	
		ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ	だいこん・しめじ・はくさい・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ	
14	月	オレンジ			オレンジ		
		ごはん	こめ				
		いわしのかばやき	でんぶん・さとう・あぶら・ごま	いわし	しょうが	しょうゆ・みりん	
		とんじる	さといも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・ねぎ・にんじん	みそ	
15	火	おひたし			きゃべつ・とうもろこし・にんじん	しょうゆ・みそ	
		ひとくちゼリー	さとう		ぶどう		
		テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゅう			
		ジャージャーめん(にくみそ)	さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	たけのこ・たまねぎ・しいたけ・にんじん	しょうゆ・みそ・とうぼんじやん・てんめんじやん	
16	水	ジャージャーめん(やさい)			もやし・きゅうり		
		ジャージャーめん(めん)	ちゅうかめん・あぶら				
		あじつきごさかな	さとう	かたくちいわし			
		フルーツバイキング(4・5・6年)			すいか・メロン・パインアップル・オレンジ		
17	木	オレンジ(1. 2. 3年もりのこ)			オレンジ		
		ごはん	こめ				
		カレー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・トマト・たまねぎ・にんにく・しょうが	しお・ソース・カレーこ	
		ブロッコリーのあえもの	さとう・あぶら・ごま		きゃべつ・とうもろこし・にんじん・ブロッコリー	しょうゆ・す	
アセロラゼリー	さとう		アセロラ				

☆ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆ 本校の給食で使用しているベーコン、ウインナー、マヨネーズは、乳、卵を使用していないものを使っています。