

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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			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)		
1 火	ごはん とりにくのてりやき こんさいじる ひじきのつくだに オレンジ	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	こんにゃく・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	
2 水	ごはん こあじのからあげ ワカメスープ ゆでとうもろこし かんこくのり	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・ペーコン・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		
3 木	テーブルロール ラタトウイユスパゲティ ひじきとえだまめのマリネ メロン	かんこくのり	あぶら	のり			600kcal 24.9g 19.1g 1.9g
		テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしゅんにゅう			
		ラタトウイユスパゲティ	スパゲッティ・あぶら	ぶたにく・ペーコン・チーズ	たまねぎ・なめし・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	
4 金	ジューシー イカフライ にくだんごいりやさいスープ バナナ	メロン			メロン		619kcal 27.2g 21.7g 2.7g
		ジューシー	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	
		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	
7 月	なめし このはしんじょうのてんぷら そうめんじる たなばたゼリー	バナナ			バナナ		606kcal 21.4g 14.1g 3.3g
		なめし	こめ		ひろしまな・きょうな		
		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	えのきだけ・だいこん・ねぎ・しいたけ・にんじん	しお・しょうゆ	
8 火	ごはん ハンバーグトマトソース やさいとひよこまめのスープ ゆでブロッコリー バナナ	たなばたゼリー	さとう・みずあめ		レモン・ぶどう・みかん		608kcal 24.5g 18.0g 1.9g
		ごはん	こめ				
		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・ペーコン・ひよこまめ	たまねぎ・しめじ・とうもろこし・きゅべつ・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお・とうばんじゃん	
9 水	ごはん ビビンバ(にくみそ) ビビンバ(ナムル) やさいスープ だいすとこざかな	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	しお	603kcal 27.7g 21.9g 2.2g
		ごはん	こめ				
		ビビンバ(にくみそ)	ごま・あぶら・さとう	ぶたにく・だいす	ねぎ・ににく	しょうゆ・しお・とうばんじゃん	
		ビビンバ(ナムル)	ごま・あぶら・さとう		もやし・えのきだけ・こまつな・にんじん	しょうゆ・しお・とうばんじゃん	
10 木	ごもくごはん メンチカツ ぐだくさんじる オレンジ	やさいスープ		ぶたにく・ペーコン	たまねぎ・しめじ・もやし・きゅべつ・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお	625kcal 21.4g 23.9g 2.7g
		だいすとこざかな	でんぶん・あぶら	だいす・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	だっしゅんにゅう	レモン		
		ABCスープ	マカロニ	ペーコン	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・きゅべつ・にんじん・こまつな	しお・しょうゆ	
11 金	ごもくごはん メンチカツ ぐだくさんじる オレンジ	リヨネーズポテト	じやがいも・あぶら	ワインナー・ペーコン	にんじん・たまねぎ	しお	600kcal 26.3g 23.1g 2.7g
		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・だいす	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	
14 月	ごはん いわしのかばやき とんじる おひたし ひとくちゼリー	ぐだくさんじる	じやがいも	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	628kcal 26.9g 20.9g 2.3g
		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	
15 火	ごはん マーボーどうふ はるまき フルーツバイキング(4・5・6年) オレンジ(1. 2. 3年もりのこ)	とんじる	さといも・こんにゃく	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	602kcal 24.2g 20.3g 2.2g
		おひたし			きやべつ・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	だっしゅんにゅう			
16 水	ごはん マーボーどうふ はるまき フルーツバイキング(1. 2. 3年もりのこ) オレンジ(4. 5. 6年)	ジャージャーメン(にくみそ)	さとう・あぶら	ぶたにく・だいす	たけのこ・たまねぎ・しいたけ・にんじん	しょうゆ・みそ・とうばんじゃん・でんめんじゅん	659kcal 23.2g 23.0g 1.9g
		ジャージャーメン(やさい)			もやし・きゅうり		
		ジャージャーメン(めん)	ちゅうかめん・あぶら				
		あじつきこざかな	さとう	かたくちいわし			
17 木	ごはん カレー ブロッコリーのあえもの アセロラゼリー	フルーツバイキング(4. 5. 6年)			すいか・メロン・バインアップル・オレンジ		601kcal 20.9g 15.0g 1.9g
		オレンジ(1. 2. 3年もりのこ)			オレンジ		
		ごはん	こめ				
		マーボーどうふ	でんぶん・さとう・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいす	ねぎ・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・しょうが・にんにく・らうにんじん	みそ・しょうゆ・とうばんじゃん・みりん	
16 水	ごはん カレー ブロッコリーのあえもの アセロラゼリー	はるまき	こむぎこ・あぶら・はるさめ	はるまき・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しいたけ		
		フルーツバイキング(1. 2. 3年もりのこ)			すいか・メロン・バインアップル・オレンジ		
		オレンジ(4. 5. 6年)			オレンジ		
		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ペーコン、ワインナー、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。