



小学校 令和7年度 7月こんだて表



日	曜		こんだてめい	しょくひんめい	エネルギー たんぱく質
1	火	牛乳	(主食) ごはん (副菜) トックのスープ (主菜) ブルコギ すいか	米 鶏肉、根生姜、人参、キャベツ、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒 豚肉、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、小松菜、砂糖、しょうゆ、清酒、菜種油、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、コチジャン すいか	592 kcal 22.1 g
2	水	牛乳	(主食) ごはん (副菜) やさいわん (主菜) シイラのてりやき (主菜) ゴーヤチャンプルー	米 ごぼう、人参、大根、えのきたけ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節 シイラの醤油漬け、菜種油 豚肉、カット豆腐、にがうり、塩、玉ねぎ、人参、卵、かつお節、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、穀物酢	549 kcal 27.4 g
3	木	牛乳	(主食) はちみつパン (副菜) コーンスープ (主菜) バジルチキン (副菜) ラタトゥイユ	はちみつパン 鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、コーンペースト、牛乳、白胡椒、白ワイン、塩、鶏がら、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜 鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油 ベーコン、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、セロリ、赤ピーマン、ピーマン、ダイストマト、菜種油、白ワイン、塩、白胡椒、砂糖、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、じゃが芋でん粉、オリーブ油	629 kcal 27.1 g
4	金	牛乳	(主食) ごはん (副菜) とうがんのみそしる (主菜) ひがしまつやまやきとり (ぶた) どんのぐ (副菜) ひじきのあえもの	米 玉ねぎ、とうがん、油揚げ、長ねぎ、人参、凍り豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節 豚肉、にんにく、根生姜、すりおろしりんご、長ねぎ、白みそ、トウバンジャン、砂糖、清酒、菜種油、塩 ひじき、キャベツ、人参、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢	595 kcal 25.6 g
7	月	牛乳	(主食) たなばたうどん (主菜) いそべあげ (副菜) ごまあえ あまのがわゼリー	地粉うどん、鶏肉、わかめ、玉ねぎ、油揚げ、人参、干し椎茸、長ねぎ、型抜きかまぼこ、みりん、しょうゆ、塩、砂糖、かつお節、だし昆布、菜種油 笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油 キャベツ、小松菜、人参、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖 天の川ゼリー	638 kcal 25.6 g
8	火	牛乳	(主食) とりごぼうごはん (副菜) かぼちゃのみそしる (主菜) いわしのかんろに (副菜) きゅうりのつけもの	米、もち米、鶏肉、ごぼう、人参、かつお節、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒 南瓜、玉ねぎ、油揚げ、人参、白みそ、赤みそ、かつお節 いわしのかんろに きゅうり、大根、しょうゆ、かつお節、塩	571 kcal 26.3 g
9	水	牛乳	(主食) ごはん (副菜) もずくじる (主菜) タコスミート (副菜) とうもろこし	米 もずく、大根、人参、長ねぎ、小松菜、カット豆腐、赤みそ、かつお節 豚肉、菜種油、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ダイストマト、しょうゆ、清酒、ケチャップ、粉チーズ、チリソース、ウスターソース、砂糖、コンソメ、チリパウダー、白胡椒、塩 とうもろこし	585 kcal 24.2 g
10	木	コーヒーマル	(主食) こどもパンスライス (副菜) クレオパトラスープ (副菜) ポテトコロッケ (副菜) キャロットラペ	子供パンスライス モロヘイヤ、卵、鶏肉、玉ねぎ、春雨、しょうゆ、清酒、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉、菜種油、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉 ポテトコロッケ、菜種油、クラス別ソース 人参、玉ねぎ、にんにく、オリーブ油、バジル、レモン果汁、まぐろフレーク油漬け、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢	620 kcal 20.8 g
11	金	牛乳	(主食) ごはん (副菜) だるめじる (主菜) ぶたにくのピリからいため (副菜) しらたきサラダ	米 なす、カット豆腐、油揚げ、玉ねぎ、長ねぎ、白みそ、すりごま、かつお節 豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、じゃが芋でん粉 人参、きゅうり、しらたき、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	613 kcal 26.3 g
14	月	牛乳	(主食) ごはん (副菜) じゃがだんごじる (主菜) ほっけのからあげ (副菜) こうやどうふのにももの	米 いももち、人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節 ほっけ竜田、菜種油 鶏肉、凍り豆腐、こんにゃく、人参、干し椎茸、さやいんげん、根生姜、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、かつお節、菜種油	607 kcal 26.2 g
15	火	牛乳	(主食) ごはん (副菜) すましじる (主菜) てりやきハンバーグ (副菜) みそきんぴら	米 鶏肉、人参、竹の子、小松菜、カット豆腐、長ねぎ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油 ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉 鶏肉、ごぼう、人参、こんにゃく、菜種油、清酒、砂糖、赤みそ、一味唐辛子、しょうゆ	604 kcal 23.7 g
16	水	牛乳	(主食) ポークカレーライス (副菜) キャベツのソテー ソフトクリームヨーグルト	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、オニオンパウダー 鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、じゃが芋でん粉 ソフトクリームヨーグルト	664 kcal 22.1 g

12 回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	606kcal	24.8g	29%	340mg	2.7mg	222μg	0.57mg	0.51mg	31mg	2.3g	4.2g

材料の都合により献立は変更することがあります。

はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルギー）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。

シイラです！

旬の食材
にがうり・きゅうり・かぼちゃ・とうがん
なす・トマト・ピーマン・スイカ
ほっけ・シイラ

