

# 令和 7 年度 7 月分

## 給食予定献立表 3色食品表

渤海田

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
1 火	にくみそどん(むぎごはん) (ぐ) きりぼしだいこんのごママヨあえ★ さわにわん	豚肉 赤みそ ロースハム 鶏肉	米 白麦 ごま油 さとう さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん こまつな 切干し大根 きゅうり にんじん だいこん ごぼう えのきたけ みつば	578	21.9	17.1	
2 水	こめこミルクロール ハムとチーズのフライ ラタトゥイユ コンソメスープ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン 鶏肉	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 小麦粉 ショートニング 豚脂 さとう 大豆油 マカロニ オリーブ油 さとう	たまねぎ なす たまねぎ ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト にんにく たまねぎ もやし にんじん キャベツ ねぎ	592	23.2	26.0	
3 木	わかめごはん とりにくのしおこうじやき ひじきとだいすのいたために ごまじる	わかめ 鶏肉 ひじき 大豆 さつまあげ 油揚げ みそ	米 白麦 でんぶん 米粉 油 油 さとう もち ごま	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん こまつな	671	32.2	17.6	
4 金	ごはん ぶたにくのくわやき★ ゆかりあえ あつあげのみぞしる	豚肉	米 でんぶん 米粉 油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	609	23.4	21.6	
7 月	ごはん ほしのハンバーグ みそいため ひやむぎ デザート(たなばたゼリー)	七夕献立 	鶏肉 豚肉 大豆たん白 豚肉 みそ かまぼこ 寒天	米 豚脂 でんぶん さとう 油 さとう ひやむぎ さとう さとう 水あめ 油	たまねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり 干しこいたけ ねぎ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	686	25.7	16.2
8 火	ごはん チヂミ もやしのナムル かんこくふうにくじゃが	チヂミ(豆腐 おから) 豚肉 赤みそ	米 チヂミ(米粉 じゃがいも ショートニング でんぶん さとう 油)さとう さとう ごま油 じゃがいも ごま油 さとう	チヂミ(にんじん たまねぎ にら にんにく) もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ にんにく	596	18.5	14.8	
9 水	チーズクッペ キスフライ プロッコリーとツナのレモンマヨサラダ トマトとあおなのたまごスープ	脱脂粉乳 チーズ キス ツナ ベーコン 鶏卵 絹ごし豆腐	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 でんぶん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	プロッコリー キャベツ にんじん レモン果汁 トマト たまねぎ えのきだけ こまつな	605	26.9	28.9	
10 木	オムライス(チキンライス) (たまごシート) フレンチサラダ レタススープ ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 	米 油 バター さとう でんぶん さとう 大豆油 油 さとう	トマト たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり プロッコリー レタス にんじん えのきだけ たまねぎ	639	23.2	21.0	
11 金	ごはん さかなのカレー やき すのもの かぼちゃのみぞしる	さば 糸かまぼこ 油あげ みそ	米 でんぶん 米粉 油 さとう	きゅうり キャベツ もやし かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ	608	22.9	20.8	
14 月	ごはん コロッケ こんにゃくのピリからいため みそけんちんじる	豚肉 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 じゃがいも 豚脂 パン粉 小麦粉 さとう 油 水あめ でんぶん 大豆油 油 さとう ごま油	たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん ピーマン だいこん にんじん ねぎ	623	21.3	22.4	
15 火	タコライス(むぎごはん) (ぐ) ゴーヤチャンプルー おきなわもずくのスープ デザート(シークワーサーゼリー)	沖縄献立 	豚肉 牛肉 豚肉 木綿豆腐 いり卵(鶏卵) もずく 糸かまぼこ	米 白麦 油 さとう いり卵(さとう でんぶん 油)ごま油 さとう	にんにく たまねぎ ピーマン トマト ゴーヤ もやし にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ シークワーサー果汁	609	22.9	17.7
16 水	はいがパンズ シューマイ やきそば フルーツカクテル	脱脂粉乳 豚肉 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぶん 豚脂 さとう 油 小麦粉 中華めん 油 サイダーゼリー(さとう)さとう	たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん もやし ピーマン サイダーゼリー(レモン果汁) パイン みかん 黄桃 ナタデココ	597	21.7	17.9	
17 木	ゆかりごはん きびなごカリカリフライ★ ごまあえ とうがんのそぼろに	きびなご ちくわ 鶏肉 あつあげ	米 さとう 水あめ さとう じゃがいも でんぶん 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 ごま さとう 油 さとう でんぶん	赤しそ しょうが プロッコリー キャベツ にんじん もやし とうがん たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが えだまめ	611	22.6	21.1	
18 金	むぎごはん ワインナー <sup>1</sup> えだまめのさっぱりサラダ なつやさいカレー れいとうみかん	ワインナー 豚肉	米 白麦 油 さとう 油 カレールウ	えだまめ もやし キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす にんじん トマト ブルーン りんご みかん	754	25.0	29.5	

※ 牛乳（生に体をつくる）は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。（★印）

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	627kcal	15.1%	30.0%	373mg	3.8mg	264 μg	0.56mg	0.51mg	31mg	4.7g	2.6g	78mg	2.6mg