

令和7年度



7月分 給食献立予定表 (小学校)

真岡市立第一学校給食センター

こ ん だ て め い				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う					
日付					血やにくになる		体の調子をとのえる		力や熱のもとになる	
1 (火)	パン パン	牛乳	ハンバーグラタトゥイユソース ファルファールのサラダ クラムチャウダー	771 29.0 28.8	とり肉 ハム ベーコン あさり	牛乳 脱脂粉乳	トマト パプリカ にんじん	バイン たまねぎ キャベツ なす きゅうり ズッキーニ	パン 小麦粉 さとう パン粉 マカロニ	豚脂 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも
2 (水)	ごはん	牛乳	とり肉のみそマヨネーズ焼き キャベツのおかかあえ 生揚げのカレーそぼろ煮	688 34.3 24.9	とり肉 みそ かつお節 生あげ 豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん	キャベツ ししいたけ もやし グリンピース たまねぎ だけのこ	ごはん さとう	ノンエッグマヨネーズ 油
3 (木)	コッパ パン ミックス ジャム	牛乳	オムレツ 花野菜サラダ アルファベットスープ	606 24.8 19.9	卵 かまぼこ ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	いちご たまねぎ りんご グリンピース カリフラワー とうもろこし	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 ごま ドレッシング
4 (金)	ごはん	牛乳	★ 地産地消給食 ★ いわしの梅煮 にら入り春雨サラダ なす入りけんちん汁	605 24.7 17.4	いわし ハム とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	梅 はくさい なす キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう	ごはん さとう でん粉 春雨 さといも	ごま ごま油 油
7 (月)	ごはん	牛乳	★ 七夕給食 ★ 野菜入り焼き肉 切干大根のサラダ 七夕汁	669 27.3 22.5	豚肉 えび ハム 卵 魚肉	牛乳	ピーマン にんじん かぼちゃ オクラ	たまねぎ ししいたけ もやし ねぎ だいこん きゅうり	ごはん でん粉 さとう	油 ごま油
8 (火)	食パン チョコ大豆	牛乳	★ 大内西小学校リクエスト給食 ★ コロケ 磯辺あえ フルーツボンチ	716 19.4 25.3	豆乳	牛乳 のり 寒天	にんじん ほうれん草	たまねぎ ぶどう もも とうもろこし りんご グリンピース いちご もやし みかん バイン	パン さとう じゃがいも パン粉 小麦粉	チョコ大豆 油 ごま油
9 (水)	三色 ごはん	牛乳	とりそぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 根菜のごま汁	678 28.8 24.7	とり肉 大豆 卵 豚肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま
10 (木)	黒糖 コッパ パン	牛乳	子持ちししゃもフライ 大根とハムのマリネ ラビオリトマトスープ	650 26.0 22.3	ししゃも ハム ベーコン とり肉 豚肉	牛乳	パセリ にんじん トマト	だいこん たまねぎ とうもろこし セロリー	パン 黒糖 パン粉 小麦粉	油 豚脂
11 (金)	ごはん	牛乳	コーンシュウマイ② マーボーなす むらくも汁	637 24.9 20.4	たら とり肉 豚肉 大豆 とうふ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ とうもろこし なす えのきたけ しいたけ	ごはん 小麦粉 春雨 さとう でん粉	豚脂 油 ごま油
14 (月)	ごはん	牛乳	国産あじフライ ひじきのサラダ 豚汁	615 21.6 19.2	あじ 豚肉 とうふ みそ	牛乳 あおさ ひじき	にんじん ブロッコリー	とうもろこし ねぎ だいこん こんにゃく はくさい ごぼう	ごはん パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ
15 (火)	ミルク コッパ パン	牛乳	★ いちごの日給食 ★ フランクフルト 野菜シチュー カラフルいちごゼリー	709 27.2 25.5	フランクフルト とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ いちご とうもろこし キャベツ グリンピース	パン さとう じゃがいも 小麦粉 でん粉	油
16 (水)	ごはん	牛乳	アーモンドサラダ ひよこ豆のキーマカレー	643 24.2 18.8	豚肉 とり肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ グリンピース きゅうり りんご たまねぎ とうもろこし	ごはん 小麦粉 さとう でん粉	アーモンド 油 豚脂
17 (木)	食パン りんご ジャム	牛乳	ナポリタン風肉団子② マカロニサラダ キャベツとベーコンのスープ	624 23.8 21.9	とり肉 ハム かまぼこ ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	りんご とうもろこし たまねぎ きゅうり キャベツ	パン 豚脂 さとう パン粉 マカロニ じゃがいも	ドレッシング 油
18 (金)	ごはん	牛乳	油淋鶏 (クーリンチー) もやしのナムル わかめとたまねぎのみそ汁	643 27.3 21.3	とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん	ねぎ もやし きゅうり たまねぎ	ごはん でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま ドレッシング

★ 表示している栄養価は、中学年 (3・4年生) の栄養価を表示しています。

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

エネルギー：650kcal、たんぱく質：21～33g、脂質14～22g

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛 (彦星) と織女 (織り姫) の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

そうめん

