

# 令和7年7月予定献立表

白岡市（小学校）

| 日 | 曜日 | 主な材料とその働き（アレルギー含む） |                       |               |                                    | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|---|----|--------------------|-----------------------|---------------|------------------------------------|-----------------|--------------|
|   |    | 献立名                | 力や熱になるもの              | 血や肉になるもの      | 体の調子をととのえるもの                       |                 |              |
| 1 | 火  | たこめし               | こめ あぶら                | たこ さつまあげ      | しょうが にんじん ごぼう えだまめ                 | 659             | 24.5         |
|   |    | 牛乳【乳】              |                       | 牛乳            |                                    |                 |              |
|   |    | かぼちゃコロッケ【小麦】       | あぶら かぼちゃコロッケ          |               |                                    |                 |              |
|   |    | キャベツのごまあえ          | ごま さとう                |               | キャベツ にんじん もやし                      |                 |              |
| 2 | 水  | たまねぎのみそしる          | じゃがいも                 | とりにく みそ       | ほうれんそう にんじん たまねぎ                   | 662             | 27.0         |
|   |    | ごはん                | こめ                    |               |                                    |                 |              |
|   |    | 牛乳【乳】              |                       | 牛乳            |                                    |                 |              |
|   |    | たらのみそマヨやき          | ノンエッグマヨネーズ            | たら みそ         | たまねぎ                               |                 |              |
| 3 | 木  | グリーンサラダ            | ドレッシング                |               | えのきだけ みずな キャベツ                     | 634             | 25.0         |
|   |    | にくじゃが              | あぶら さとう じゃがいも         | ぶたにく さつまあげ    | にんじん たまねぎ こんにゃく                    |                 |              |
|   |    | ごはん                | こめ                    |               |                                    |                 |              |
|   |    | 牛乳【乳】              |                       | 牛乳            |                                    |                 |              |
| 4 | 金  | ポークしゅうまい②【小麦】      |                       | ポークしゅうまい      |                                    | 642             | 21.0         |
|   |    | ぶたキムチいため           | あぶら ごまあぶら             | ぶたにく          | にんにく たまねぎ にんじん<br>にら こんにゃく はくさいキムチ |                 |              |
|   |    | トックスープ             | トック                   | とりにく          | にんじん たまねぎ キャベツ<br>ねぎ               |                 |              |
|   |    | ココアあげパン【小麦】        | パン あぶら さとう ココア        |               |                                    |                 |              |
| 5 | 土  | 牛乳【乳】              |                       | 牛乳            |                                    | 642             | 21.0         |
|   |    | はるさめサラダ            | はるさめ ドレッシング           |               | キャベツ にんじん                          |                 |              |
|   |    | ポークビーンズ            | あぶら じゃがいも             | ぶたにく ベーコン だいず | たまねぎ にんじん                          |                 |              |
|   |    | わかめごはん             | こめ                    | わかめごはんのもと     |                                    |                 |              |
| 6 | 日  | 牛乳【乳】              |                       | 牛乳            |                                    | 642             | 26.7         |
|   |    | ささみのレモンに           | でんぶん あぶら さとう          | とりにく          | レモン                                |                 |              |
|   |    | いそかあえ              |                       | のり            | こまつな もやし にんじん                      |                 |              |
|   |    | たなはたじる【小麦】         | そうめん                  | とりにく なんと      | にんじん だいこん オクラ<br>しいたけ ほうれんそう       |                 |              |
| 7 | 月  | たなはたデザート           | たなはたゼリー               |               |                                    | 609             | 28.4         |
|   |    | ごはん                | こめ                    |               |                                    |                 |              |
|   |    | 牛乳【乳】              |                       | 牛乳            |                                    |                 |              |
|   |    | あつやきたまご【卵】         |                       | あつやきたまご       |                                    |                 |              |
| 8 | 火  | チンジャオロースー          | あぶら ごまあぶら さとう<br>でんぶん | ぶたにく          | たけのこ ピーマン こんにゃく                    | 609             | 28.4         |
|   |    | ピリからスープ            | あぶら ごまあぶら はるさめ        | ぶたにく なまあげ わかめ | しょうが にんにく しいたけ<br>だいこん キャベツ とうもろこし |                 |              |
|   |    |                    |                       |               |                                    |                 |              |
|   |    |                    |                       |               |                                    |                 |              |

| 日  | 曜日 | 主な材料とその働き（アレルギー含む）                     |                             |                   |                                                 | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく<br>質(g) |      |
|----|----|----------------------------------------|-----------------------------|-------------------|-------------------------------------------------|-----------------|--------------|------|
|    |    | 献立名                                    | 力や熱になるもの                    | 血や肉になるもの          | 体の調子をととのえるもの                                    |                 |              |      |
| 9  | 水  | ごはん                                    | こめ                          |                   |                                                 | 655             | 27.6         |      |
|    |    | 牛乳【乳】                                  |                             | 牛乳                |                                                 |                 |              |      |
|    |    | あじのなんばんソース                             | あぶら さとう ごまあぶら<br>ごま でんぶん    | あじ                | にんにく しょうが ねぎ                                    |                 |              |      |
|    |    | さんしょくあえ                                | さとう                         |                   | ほうれんそう もやし にんじん                                 |                 |              |      |
|    |    | あぶらふととうがんのもの<br>【小麦】                   | さとう じゃがいも あぶらふ              | とりにく              | にんじん たまねぎ とうがん<br>こんにゃく テンゲンサイ                  |                 |              |      |
| 10 | 木  | ジャージャーめん<br>（にくみそ・やさい）<br>（ちゅうかめん）【小麦】 | ちゅうかめん ごまあぶら<br>さとう でんぶん    | ぶたにく みそ           | しょうが にんにく たまねぎ<br>たけのこ しいたけ ねぎ<br>もやし きゅうり にんじん | 641             | 30.6         |      |
|    |    | 牛乳【乳】                                  |                             | 牛乳                |                                                 |                 |              |      |
|    |    | じゃがいものパンこやき<br>【小麦】                    | じゃがいも あぶら パンこ<br>ノンエッグマヨネーズ | ウインナー             | たまねぎ パセリ                                        |                 |              |      |
| 11 | 金  | クファージュシー                               | こめ あぶら さとう                  | ぶたにく さつまあげ<br>ひじき | にんじん                                            | 622             | 27.8         |      |
|    |    | 牛乳【乳】                                  |                             | 牛乳                |                                                 |                 |              |      |
|    |    | グルクンのたつたあげ                             | でんぶん あぶら                    | たかさご              |                                                 |                 |              |      |
|    |    | にんじんシリシリ                               | あぶら さとう                     | まぐろ               | にんじん もやし                                        |                 |              |      |
|    |    | もずくのずましじる                              | ごまあぶら                       | かまぼこ とうふ もずく      | たけのこ だいこん こまつな                                  |                 |              |      |
| 14 | 月  | くろパン【小麦】                               | パン                          |                   |                                                 | 633             | 24.6         |      |
|    |    | 牛乳【乳】                                  |                             | 牛乳                |                                                 |                 |              |      |
|    |    | レバーとポテトの<br>オーロラソース                    | あぶら じゃがいも さとう<br>でんぶん       | ぶたレバー             |                                                 |                 |              |      |
|    |    | やさしいサラダ                                | ドレッシング                      |                   | キャベツ にんじん ブロッコリー<br>とうもろこし                      |                 |              |      |
|    |    | レタスとたまごのスープ【卵】                         | でんぶん                        | たまご ベーコン          | レタス にんじん たまねぎ                                   |                 |              |      |
| 15 | 火  | キャロットピラフ                               | こめ むぎ あぶら                   | ウインナー             | にんじん たまねぎ パセリ                                   | 652             | 25.2         |      |
|    |    | 牛乳【乳】                                  |                             | 牛乳                |                                                 |                 |              |      |
|    |    | ハンバーグバーベキューソース                         | あぶら さとう                     | ハンバーグ             | たまねぎ                                            |                 |              |      |
|    |    | ほうれんそうのソテー                             | あぶら                         |                   | ほうれんそう とうもろこし                                   |                 |              |      |
|    |    | せんざりやさいのスープ                            | じゃがいも                       | ベーコン              | にんじん たまねぎ キャベツ<br>えのきだけ                         |                 |              |      |
| 16 | 水  | なつやさいカレー【小麦】<br>（むぎごはん）                | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも カレールウ    | ぶたにく              | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ ピーマン なす トマト              | 728             | 28.2         |      |
|    |    | のみものセレクト                               | のみものセレクト                    | のみものセレクト          |                                                 |                 |              |      |
|    |    | とりにくのハーブやき                             |                             | とりにく              |                                                 |                 |              |      |
|    |    | てづくりふくじんづけ                             | さとう                         |                   | だいこん きゅうり れんこん<br>しょうが                          |                 |              |      |
|    |    |                                        |                             |                   |                                                 | 基準栄養量           | 650          | 27.6 |
|    |    |                                        |                             |                   |                                                 | 平均栄養量           | 648          | 26.4 |

◎ はしは、毎日持ってきてきましょう。

◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。

◎ 毎月19日は「食育の日」です。

◎ 8大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに・くるみ）については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。

