



が
7月

きゅうしょくこんだてひょう
給食献立表

今月の目標

助け合って給食をしよう

令和7年

有佐小学校

日	曜	献立名		食品名			
		牛乳	主食・デザート等	おかず・他	赤 血や肉になる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子をととのえる
1	火	○	むぎ 麦ごはん	なつやさい 夏野菜カレー マカロニサラダ 	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 ロースハム	こめ 米 むぎ 麦 あぶら 油 マカロニ さとう 砂糖	たま 玉ねぎ にんじん 人参 かぼちゃ なす ピーマン トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり
2	水	○	しろ 白ごはん	ビーンズサラダ ぶちまるバーグ和風ソース しお ぶたじる 塩豚汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ミックスビーンズ ぶたにく 豚肉 あつあ 厚揚げ	こめ 米 むぎ 麦 砂糖 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 こ パン粉	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん 人参 しめじ だいこん 大根
3	木	○	くどう 黒糖パン	ポテトのミートソース和え にんじんサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 ツナ	パン じゃがいも 砂糖 あぶら 油	たま 玉ねぎ にんじん 人参 きゅうり キャベツ しめじ こまつな 小松菜
4	金	○	むぎ 麦ごはん	だいず 大豆とお肉とかぼちゃの煮物 たちうお 太刀魚フライ かりかりあえ	ぎゅうにゅう 牛乳 ソイミート あつあ 厚揚げ とりにく 鶏肉 たちうお 太刀魚	こめ 米 むぎ 麦 じゃがいも こんにゃく あぶら 油 さとう 砂糖 ごま ごま油	かぼちゃ えだまめ 枝豆 にんじん 人参 きゅうり つぼ 漬け キャベツ
7	月	○	わかめ わかめご飯 ななはた 七夕デザート	ほしがた 星型ハンバーグ きゅうりのサラダ うお 魚そうめん汁	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ ハンバーグ とりにく 鶏肉 チーズ こんふ だし昆布 かつお かつお節	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 ごま そうめん ゼリー	きゅうり にんじん 人参 えだまめ 枝豆 玉ねぎ えのき ねぎ
8	火	○	むぎ 麦ごはん	いわしの生姜煮 いそ あ 磯和え なすとつくねのみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 いわし のり 海苔 とうふ 豆腐 みそ みそ にぼ 煮干し とりにく 鶏肉	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 あぶら ごま油 こ パン粉 かたくりこ 片栗粉	ほうれん ほうれん草 そう キャベツ にんじん 人参 もやし なす えのき たま 玉ねぎ ねぎ にら にんにく しょうが
9	水	○	シーチキンごはん	ゴーヤチャンプル 夏野菜のスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナ ぶたにく 豚肉 とうふ 豆腐 けいらん 鶏卵	こめ 米 あぶら 油	しょうが にんじん 人参 えだまめ 枝豆 にがうり たま 玉ねぎ キャベツ とうがん 冬瓜 なす かぼちゃ
10	木	○	しょく 食パン	じゃがいものケチャップ煮 ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 しろ 白いんげん豆 まめ	パン あぶら 油 マカロニ じゃがいも 砂糖 ごまドレッシング	しょうが なす にんじん 人参 たま 玉ねぎ しめじ トマト キャベツ コーン きゅうり
11	金	○	しろ 白ごはん	さばのカレー醤油漬 野菜とアーモンドの和え物 けんちん汁	ぎゅうにゅう 牛乳 サバ とうふ 豆腐 にぼ 煮干し	こめ 米 アーモンド 砂糖 じゃがいも かたくりこ 片栗粉	もやし キャベツ にんじん 人参 大根 ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり
14	月	○	ひじきごはん	わかめスープ スコッチエッグ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき わかめ とうふ 豆腐 スコッチエッグ あぶらあ 油揚げ	こめ 米 こんにゃく こんにゃく 砂糖 あぶら 油	にんじん 人参 しいたけ たま 玉ねぎ ねぎ コーン きゅうり キャベツ
15	火	○	むぎ 麦ごはん	カレー肉じゃが ゴーヤのツナあえ いっしょく あじ 一食味のり	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 あつあ 厚揚げ ツナ かつお かつお節 のり 海苔	こめ 米 むぎ 麦 じゃがいも あぶら 油 さとう 砂糖 こんにゃく こんにゃく あぶら ごま油	たま 玉ねぎ にんじん 人参 いんげん にがうり もやし キャベツ
16	水	○	ミルクパン	ナスとひき肉のスパゲティ かみんこサラダ 	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅう 牛肉 ぶたにく 豚肉 ロースハム	パン スパゲティ あぶら 油 ごま マヨネーズ	なす たま 玉ねぎ にんじん 人参 にんにく トマト きゅうり キャベツ ごぼう
17	木	○	なんかん あ どん 南関揚げ丼  ふるさとくまさんデー	やさい 野菜のレモン和え ふしそうめん汁	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 なんかん あ 南関揚げ かつお かつお節 だし だし昆布 ちくわ ちくわ	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 そうめん	にんじん 人参 たま 玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり レモン えのき

※物資の都合により献立を変更する場合があります。