



令和7年度 7月分学校給食献立表



《7月のきゅうしょくもくひょう： 夏バテしないじょうぶな体を作ろう》

岩国市立灘小学校

日	曜日	種類	献立名	おもなざいりょう				栄養価	家庭で とって ほしい 食品
				あかいろの食品 (おもに体をつくるものになる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品	エネルギーkcal 食塩g	
1	火	主食	ごはん			こめ		599	海藻
		主菜	ぶたにくとなつやさいのスタミナいため	ぶたにく みそ	ピーマン あかピーマン キャベツ たまねぎ しめじ にんにく しょうが	あぶら さとう	ウスターソース しょうゆ		
		副菜	モロヘイヤのみそしる	とりにく なまあげ みそ	モロヘイヤ キャベツ もやし ねぎ	じゃがいも	にぼし	1.9	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
2	水	主食	パン			パン		605	きのこ類
		主菜	タラとマカロニのクリームに	タラ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	スパゲティ なまクリーム バター こむぎこ あぶら	しお こしょう		
		副菜	こまつなサラダ	ツナみずに	こまつな きゅうり キャベツ レモンかじゅう	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう	2.4	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3	木	主食	ごはん			こめ		638	乳製品
		主菜	げんきのでるレバー	とりにく レバー	にら	でんぶん あぶら ごま さとう	さけ しょうゆ		
		副菜	とうふじる	とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん こまつな		かつおぶし しお しょうゆ	1.6	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
4	金	主食	パン マーシャルピーンズ			パン マーシャルピーンズ		593	いも類
		主菜	チキンラタトゥイユ	とりにく	たまねぎ なす あかピーマン トマト にんにく スパゲティ	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		副菜	チンゲンサイとハムのソテー	ハム	チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ	2.0	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7	月	主食	ごはん			こめ		661	種実類
		主菜	ほしのコロッケ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	しお		
		副菜	そうめんじる	えび かまぼこ あぶらあげ	なす にんじん ねぎ しいたけ オクラ	そうめん	かつおぶし こんぶ しお しょうゆ	1.6	
		デザート	たなばたゼリー (パインあじ)			たなばたゼリー			
8	火	主食	むぎごはん			こめ むぎ		600	きのこ類
		主菜	なつやさいのカレー	とりにく しろはなまめ チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト にんにく しょうが	あぶら バター こむぎこ はちみつ	カレーと ウスターソース しょうゆ トマトピューレ		
		副菜	ひじきとツナのサラダ	ひじき ツナみずに	キャベツ きゅうり にんじん	ごま マヨネーズ	しょうゆ	1.3	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9	水	主食	しょうパン			パン		604	海藻
		主菜	ちゃんぽんめん	ぶたにく いか	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	ちゃんぽんめん あぶら	しょうゆ しお こしょう		
		副菜	チーズサラダ	チーズ	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	あぶら さとう	す しお こしょう	2.4	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7月10日(木) ゴーヤチャンプルー 4年生がゴーヤのわたとりをします！									
10	木	主食	ごはん			こめ		617	いも類
		主菜	ゴーヤチャンプルー	とうふ ベーコン たまご かつおぶし	ゴーヤ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しお		
		副菜	すいぎょうざスープ	すいぎょうざ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ しいたけ		しょうゆ しお こしょう	1.7	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11	金	主食	パン			パン		583	豆類
		主菜	ぶたにくのケチャップに	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう ケチャップ ウスターソース		
		副菜	こまつなともやしのいためもの	ベーコン	こまつな キャベツ もやし	あぶら	しお こしょう しょうゆ	2.2	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14	月	主食	ごはん			こめ		627	果物
		主菜	なすのマーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	だけのこ なす たまねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぶん	しょうゆ		
		副菜	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す	2.4	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15	火	主食	ごはん			こめ		665	乳製品
		主菜	ハヤシシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも さとう	トマトピューレ ケチャップ		
		副菜	フルーツミックス		みかん パイナップル もも みかんジュース	だんご		1.8	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16	水	主食	ココアパン			ココアパン		647	海藻
		主菜	しろみざかなのフライ	ホキ		あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	しお		
		副菜	キャベツとにくだんごのスープ	ミートボール とうふ	キャベツ にんじん こまつな えのきだけ		しょうゆ しお こしょう	2.3	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	木	主食	ごはん			こめ		598	乳製品
		主菜	チンジャオロース	ぶたにく みそ	たまねぎ だけのこ ピーマン しょうが にんにく	でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ		
		副菜	ビーフンごもくじる	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ しいたけ	ビーフン	しょうゆ しお こしょう	1.9	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
18	金	主食	たてわりパン			パン		600	小魚
		主菜	むぎいりミートソース	ぶたにく とうふ	たまねぎ	むぎ パンこ さとう	ケチャップ ウスターソース しお		
		副菜	ふわふわスープ	ベーコン たまご チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも パンこ	しお こしょう	2.3	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう!