

7月 給食だよ

令和7年度
下早川小学校

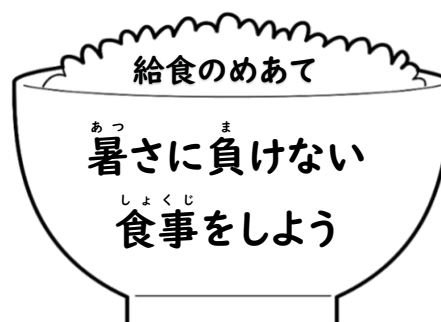
	こんだて	牛乳	あかのなま ちやくになる	みどりのなま からだのちようしをととのえる	きいろのなま ねつやちからのもとになる	その他 (ちようみりょうなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
1 火	ぶたキムチどん/ キャベツのみそしる/ ヨーグルト	○	ぶたにく・あつあげ みそ・あぶらあげ くるまふ・牛乳 ヨーグルト	しょうが・にんにく・めんま いとこんにやく・もやし・キムチ にら・にんじん・たまねぎ キャベツ・こまつな	こめ・ごまあぶら ごま・かたくりこ	さけ・しょうゆ みりん にぼしだし	628kcal 570mg 1.8g
2 水	ごはん/ さけのしおこうじやく/ ひじきマカロニサラダ/ とんじる	○	さけ・ひじき ぶたにく・とうふ みそ・牛乳	にんじん・キャベツ・たまねぎ ごぼう・こんにやく	こめ・さとう・ごま マカロニ・マヨネーズ じゃがいも	さけ・しおこうじ しょうゆ にぼしだし	611kcal 324mg 1.8g
3 木	ごはん/ いかのしおからあげ/ いんげんのごまあえ/ キムチスープ	○	いか・ぶたにく とうふ・牛乳	にんにく・いんげん・にんじん キャベツ・いとこんにやく たまねぎ・キムチ	こめ・ごまあぶら さとう・こめこ かたくりこ・あぶら ごま・じゃがいも	さけ・しお しょうゆ かつおだし みりん	615kcal 359mg 1.3g
4 金	ソフトめん/ ビーンズミートソース/ フレンチサラダ	○	ぶたにく・だいす チーズ・牛乳	しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・セロリ・エリンギ トマト・きゅうり・キャベツ もやし・コーン	めん・あぶら ハヤシルウ さとう	トマトピューレ あかワイン・こしょう トマトケチャップ ちゅうのうソース す・しお	657kcal 319mg 1.8g
7 月	【七夕献立】 ごはん/ ほしのハンバーグ/ たんざく・ねが 短冊に願いをこめて五色サラダ/ ねが 願いをかなえて天の川汁	○	とりにく・ぶたにく ひじき・チーズ とりにく・あぶらあげ かまぼこ・牛乳	たまねぎ・トマト・にんにく しょうが・にんじん・きゅうり キャベツ・だけのこ いとこんにやく・こまつな	こめ・さとう あぶら・マカロニ	しお・さけ・す しょうゆ・こしょう かつおだし・みりん	578kcal 473mg 1.6g
8 火	【横綱大の里関応援献立】 ごはん/ たまごやく/ まこちゃんうどんサラダ/ かいよう 海洋ちゃんこじる	○	たまご・ツナ とりにく・みそ あぶらあげ・牛乳	にんじん・こまつな・もやし しょうが・にんにく・ぶなしめじ はくさい・にら・ねぎ	こめ・さとう あぶら・まこちゃんうどん ごまあぶら・ごま	かつおだし・す しお・しょうゆ ちゅうかスープのもと さけ・みりん しおこうじ	602kcal 325mg 2.3g
9 水	わかめごはん/ わかさぎフリット/ やさしいイタリアンソテー/ カレスープ	○	わかめ・わかさぎ あおさ・ぶたにく とりにく・とうにゅう 牛乳	にんじん・キャベツ・スノーピー ブロッコリー・にんにく たまねぎ・ほうれんそう	こめ・ごま・こむぎこ コーンスターチ・さとう こめこ・あぶら・オリブゆ じゃがいも・ひよこまめ バター・カレーウ	しょうゆ・しお さけ・コンソメ こしょう・バジル カレーこ	615kcal 364mg 2.0g
10 木	ごはん/ がんものぼたぼたに/ のりすあえ/ かきたまみそしる	○	がんもどき・ツナ のり・とうふ たまご・みそ・牛乳	にんじん・もやし ほうれんそう たまねぎ・こまつな	こめ・さとう じゃがいも	かつおだし・さけ しょうゆ・みりん す・かつおだし	582kcal 309mg 2.0g
11 金	コッパパン/ ブルーベリージャム/ しろみざかなのレモンソース/ ブロッコリーサラダ/ コンソメスープ	○	たら・牛乳	ブルーベリー・レモン にんじん・キャベツ ブロッコリー・たまねぎ コーン・しいたけ	パン・みずあめ さとう・かたくりこ あぶら・ごま ごまあぶら・じゃがいも	みりん・しょうゆ す・コンソメ しお・こしょう	625kcal 319mg 2.6g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵・長いもは提供しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。



7月 給食だよ

令和7年度
下早川小学校

	こんだて	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのしょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	そのた (ちょうみりょうなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
14月	ごはん／ ユーリンチー／ カミカミアーモンドサラダ／ ワンタンスープ／	○	とりにく とうふ・牛乳	しょうが・にんにく・にんじん もやし・ きゅうり ・コーン チンゲンサイ・ たまねぎ	こめ ・かたくりこ あぶら・さとう ごまあぶら アーモンド・ワンタン	さけ・しお こしょう・す しょうゆ かつおだし	629kcal 294mg 1.9g
15火	ごはん／ さばのしょうがやき／ カレーもやし／ あつあげのみそしる／	○	さば・あつあげ みそ・牛乳	しょうが・にんじん・もやし ほうれんそう ・ たまねぎ キャベツ・えのきだけ・ こまつな	こめ ・さとう	さけ・しょうゆ みりん・す カレーこ にほしだし	610kcal 342mg 1.8g
16水	ごはん／ カップなっとう／ ひやしトマト／ マヨごまサラダ／ なつベジみそスープ／	○	なっとう・あおさ あつあげ みそ・牛乳	しそ・トマト・ こまつな ・にんじん きゅうり ・きりぼしだいこん コーン・ なす ・ スィーニー かぼちゃ ・ たまねぎ	こめ ・みずあめ さとう・マヨネーズ ごま・ じゃがいも	しょうゆ・しお コンソメ	622kcal 414mg 1.3g
17木	ごはん／ ホキのおこのみやき／ ピーマンとなすのみそいため／ ちゅうかごもくスープ／	○	ホキ・かつおぶし あおさ・ぶたにく みそ・とうふ・牛乳	ピーマン ・ なす ・にんじん にんにく・にら・もやし たけのこ・ しいたけ	こめ ・マヨネーズ じゃがいも ・あぶら さとう・ごま ごまあぶら	ちゅうのうソース みりん・かつおだし しょうゆ・しお こしょう	573kcal 318mg 1.5g
18金	ゆでうどん／ ガーリックポテト／ スピニッチサラダ／ ごまみそ汁／	○	あおだいす・ぶたにく あぶらあげ・こんぶ みそ・牛乳	にんにく・にんじん・ ほうれんそう キャベツ・ たまねぎ ・ごぼう もやし・ねぎ・えのきだけ	めん・ じゃがいも オリーブゆ・さとう ごまあぶら・ごま	しお・こしょう しょうゆ・す さけ・かつおだし	649kcal 357mg 1.8g
21月	うみ ひ 海の日    						
22火	タコライス(ごはん)／ (く ①)／ (く ②)／ ちゅうらうみもすくのみそしる／	○	ぶたにく・だいす チーズ・もすく とうふ・みそ・牛乳	にんじん・ たまねぎ ・セロリ ピーマン ・にんにく・キャベツ きゅうり ・もやし こまつな・えのきだけ	こめ ・あぶら さとう・ じゃがいも	さけ・カレーこ トマトケチャップ ちゅうのうソース しお・こしょう す・にほしだし	579kcal 341mg 2.1g
23水	【ジョ給食】 ごはん／ おいしいたけミートローフ／ ゆでえだまめ／ トマトとたまごのスープ／ 	○	ぶたにく・とりにく とうふ・たまご 牛乳	いんげん・にんじん・ たまねぎ しいたけ ・えだまめ トマト・にら	こめ ・パンこ じゃがいも かたくりこ	しお・こしょう しょうゆ・さけ トマトケチャップ コンソメ・こしょう	584kcal 289mg 1.6g
24木	むぎごはん／ なつやさいカレー／ くきわかめのサラダ／ すいか／	○	ぶたにく・だいす くきわかめ・牛乳	しょうが・にんにく・ たまねぎ なす ・ かぼちゃ ・ ピーマン トマト・ きゅうり ・にんじん もやし・コーン・ すいか	こめ ・むぎ・あぶら カレールウ・ごまあぶら さとう・ごま	しょうゆ す	636kcal 310mg 2.1g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

7月8日(火)

よこづなおお さとぜき おうえん こんだて
横綱大の里関応援献立

の う ちゅうがっこう かいようこうこうしゅつしん おお さとぜき だい だいよづな
能生中学校・海洋高校出身の大的里関が第75代横綱へ
昇進し、大相撲七月場所の取組が7月13日(日)から始まりま
す。

よこづなおお さとぜき かつやく おが かいようこうこう なべ
横綱大の里関の活躍を願い、海洋高校のちゃんこ鍋を
アレンジした給食をみんなで食べて応援しましょう。



7月23日(水)

た まな 食べて学ぼうジョ給食

しいたけ・えだまめ

しいたけは、うまみ成分のグアニル酸がたくさん含まれていて、料理を
おいしくしてくれます。この日は、系魚川産のしいたけ入りの「おいしいた
けミートローフ」を味わいます。

また、系魚川産の「えだまめ」はさやごとゆでてもらって、
さやから出しながらいいただきます。お楽しみに!

