

7月 よていにこんだてひょう

令和7年度

日	献立名	牛にゅう	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	スクールミールにしとさ	小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
1 火	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量
	ささみのしモンフライ		でん粉, さとう, あぶら	とり肉	レモン, バセリ	塩, こしょう, 酒, しょうゆ	590 kcal	738 kcal
	◆豚カツサラダ		さとう, ごま油	ひじき	こまつな, にんじん, キャベツ	しょうゆ, 酢, 塩	21 g	26.3 g
	ABCスー		マカロニ	ベーコン	はくさい, たまねぎ, コーン	塩, こしょう, 鳥がらだし	13 g	16.4 g
2 水	チャーハン	○	ごはん, あぶら	たまご, ぶた肉, 牛にゅう	しょうが, ねぎ, にんじん, たまねぎ, 青ピーマン	しょうゆ, 中華だし, 塩, こしょう	656 kcal	820 kcal
	ぎょうざ		あぶら	ぎょうざ			24 g	29.4 g
	ツナサラダ		あぶら	ツナ	きゅうり, キャベツ, たまねぎ	酢, 塩, こしょう	24 g	30.6 g
	◆ライチゼリー		ライチゼリー				2 g	2.9 g
3 木	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			586 kcal	732 kcal
	マーボー豆腐		あぶら, さとう, でん粉	とうふ, ぶたミンチ, みそ	しょうが, ねぎ, 干しいたけ, たけのこ, にんにく	塩, こしょう, 酒, しょうゆ, トウバンジャン	23 g	28 g
	中華サラダ		さとう, あぶら, ごま油		もやし, きゅうり, にんじん	塩, しょうゆ, 酢	18 g	21.9 g
	冷湯みかん				れいとうみかん		2 g	2.4 g
4 金	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			711 kcal	889 kcal
	きびなごのからあげ		はくりき粉, あぶら	きびなご		塩, こしょう	36 g	44.4 g
	野菜のおかか和え		さとう	かつお節	こまつな, もやし, キャベツ, にんじん	しょうゆ	15 g	18.8 g
	大豆の五目煮		さとう	だいず, とり肉, にぼし	にんじん, ごぼう, こんにゃく	しょうゆ, 酒	2 g	2.7 g
7 月	ちらしずし	○	ごはん, さとう, あぶら	油あげ, たまご, にぼし, 牛にゅう	にんじん, 干しいたけ, たけのこ, ごぼう, さやいんげん, ゆず	しょうゆ, 酢, 塩	647 kcal	809 kcal
	星のコロッケ		あぶら	ほしのコロッケ			18 g	23.1 g
	ゆかり和え			きざみこんぶ	キャベツ, ほうれんそう, ゆかり	しょうゆ	18 g	22.1 g
	セブアルツボンチ		ゼリーミックス, サイダーゼリー, さとう		みかんかん		3 g	3.6 g
8 火	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			688 kcal	860 kcal
	サバのカレーソースやき		マヨネーズ	さば, 牛にゅう, チーズ	たまねぎ, しめじ, 青ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, コーン	塩, こしょう, 酒, カレー粉	30 g	36.9 g
	切干大根の三杯酢		さとう	みそ, にぼし	きりぼし, だいこん, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ, 塩	26 g	32.4 g
	夏野菜のみそ汁			牛にゅう, ハム, たまご	レタス, にんじん, 青ピーマン, ぺいなす, ねぎ		2 g	2.1 g
9 水	冷やし中華	○	ちゅうかめん, さとう, あぶら		きゅうり, レタス, にんじん	冷やし中華スープ	552 kcal	690 kcal
	ゆでとうもろこし		くろざとう, あぶら		とうもろこし	塩	20 g	24.7 g
	黒糖米粉煮しパン					米粉, ベーキングパウダー	13 g	16.3 g
							2 g	2.9 g
10 木	どぼろぎ	○	ごはん, さとう, あぶら	牛にゅう, とりミンチ, たまご	しょうが, にんじん, ごぼう, さやいんげん	酒, しょうゆ	572 kcal	715 kcal
	◆野菜のココロスー		じゃがいも, でん粉	ベーコン	にんじん, だいこん, たまねぎ	鳥がらだし, 塩, こしょう, しょうゆ	22 g	27.2 g
	スイカ				すいか		16 g	20.4 g
							3 g	3.5 g
11 金	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			613 kcal	766 kcal
	米むすびと鶏肉の揚げ煮		かたくくり粉, あぶら, さとう	とり肉	しょうが, ぺいなす	酒, しょうゆ, みりん	27 g	33.7 g
	とさやぶかあえ		さとう	かつお節	キャベツ, きゅうり, にんじん, ゆず	酢, しょうゆ, 塩	14 g	17.1 g
							2 g	2.1 g
14 月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			718 kcal	897 kcal
	◆鶏のごま照り焼き		ごま	とり肉	れんこん	焼き肉のたれ, みりん, しょうゆ	26 g	32.8 g
	ナスのツナあえ		さとう	ツナ	ぺいなす, こまつな	しょうゆ	22 g	27.9 g
	小松菜のスー		さとう	ベーコン	こまつな, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ	しょうゆ, 塩, こしょう	3 g	3.3 g
15 火	りんごゼリー		さとう	アガー	りんごジュース	水		
	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			618 kcal	772 kcal
	肉じゃが		じゃがいも, あぶら, さとう	ぶた肉, にぼし	たまねぎ, にんじん, しょうが, さやいんげん	しょうゆ, 酒, みりん	22 g	27.2 g
	きゅうりの酢の物		さとう	わかめ	きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ, 塩	15 g	19.2 g
16 水	コッペパン	○	コッペパン	牛にゅう			2 g	2.6 g
	チリコンカン		さとう	だいず, ぶたミンチ	コーン, たまねぎ, にんじん, にんにく	トマトケチャップ, ウスターソース, 塩, こしょう, チリパウダー	600 kcal	750 kcal
	キャベツのゆずあえ		さとう		キャベツ, きゅうり, にんじん, ゆず	酢, しょうゆ	24 g	29.6 g
	◆こくとうあふラスク		ふくろざとう, さとう	牛にゅう, バター			20 g	25.4 g
17 木	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			2 g	2.7 g
	はるまき		はるまき, ごま油, だん粉, はるまきの皮, あぶら, さとう	ぶたミンチ	たけのこ, 干しいたけ, にんにく	酒, 塩, こしょう, 酢, しょうゆ	761 kcal	951 kcal
	先枝サラダ		さとう, あぶら	ハム, ぎざみこんぶ, かつお節	きゅうり, キャベツ, にんじん, コーン	塩, こしょう, 酢, しょうゆ	26 g	31.9 g
	フルーツボンチ		さとう, ぶどうゼリー	牛にゅう, 寒天	みかんかん	水	20 g	24.8 g
18 金	にしとさのベジ食べるカレー	○	ごはん, じゃがいも	牛にゅう, あいびき肉	らっきょう, たまねぎ, ぺいなす, にんじん, コーン, オクラ	ウスターソース, こしょう, カレールウ	662 kcal	828 kcal
	◆夏バテにならぬ14ラダ		さとう	ぶた肉	キャベツ, たまねぎ, しょうが, みょうが, しそ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, きゅうり	しょうゆ, 酢	27 g	33.8 g
	オレンジゼリー		さとう	アガー	オレンジジュース	水	17 g	21.1 g
							3 g	3.3 g

*

材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

◆は新メニューです。