



学校給食献立予定表

★7月給食目標★

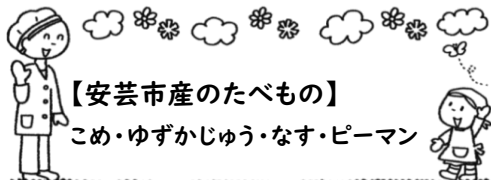
「あつさにまけないからだをつくろう」
～なつやさいをもりもり食べよう～

令和7年度

井ノ口・川北小学校

日(曜)	牛乳	主食 ごはん・めん	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品(き)		おもに体をつくるもとになる食品(あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)		栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	おきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	
1(火)		なつの ちらしずし	ごまマヨサラダ たけのこのすましじる	こめ さとう	いりごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	あぶらあげ すまき とうふ	ぎゅうにゅう じゃこ わかめ	にんじん	ゆずかじゅう しょうが みょうが ごんにやく りゅうきゅう ほしいたけ キャベツ きゅうり コーン ぶなしめじ たけのこ	524 kcal 19.8 g 25.4 %
2(水)		ごはん	ちくわのいそかあげ きゅうりのとさあえ かぼちゃのみそじる	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	サラダあぶら あげあぶら いりごま	ちくわ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおりのこ	かぼちゃ ねぎ	きゅうり キャベツ ゆずかじゅう ぶなしめじ もやし	613 kcal 21.4 g 27.0 %
3(木)		ピビンバ	かきたまじる ユズゼリー	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら いりごま サラダあぶら	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ アガー	ほうれんそう にんじん	にんにくしょうが もやし えのきたけ ゆずかじゅう	641 kcal 24.7 g 30.5 %
4(金)		ごはん	しいらのマヨネーズやき こまつなのごまあえ ポトフ	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ いりごま	しいら みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ はくさい	614 kcal 28.5 g 25.7 %
7(月)		ニラそばろ どん	アメリカンサラダ たなばたフルーツポンチ	こめ おおむぎ さとう ポテトチップス サイダー	サラダあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にら	しょうが キャベツ きゅうり みかん パイナップル もも りんご ゆずかじゅう	649 kcal 20.5 g 30.4 %
8(火)		ゆかりごはん	とうふのちゅうかいため おきつサラダ	こめ かたくりこ さとう さつまいも じゃがいも	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにくしょうが はくさい たまねぎ たけのこ えのきたけ キャベツ きゅうり	643 kcal 22.7 g 30.5 %
9(水)		きなこあげ パン	タンドリーチキン かいそうサラダ はるさめスープ	コッペパン さとう はるさめ	あぶらあげ	きなこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ こんぶ かんてん	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり ゆずかじゅう ぶなしめじ	566 kcal 29.1 g 38.6 %
10(木)		キムタク ごはん	ツナキャベツのポンずあえ とうふのすましじる ブラウニー ～リクエストこんだて～ 川北小学校	こめ おおむぎ さとう こむぎこ	ごまあぶら バター	ぶたにく ツナ とうふ すまき	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	つぼづけ はくさいキムチ きゅうり キャベツ ゆずかじゅう	649 kcal 22.6 g 29.5 %
11(金)		ごはん	ビーフシチューコロッケ ゴマサラダ そうめんじる	こめ そうめん	あげあぶら いりごま ごまあぶら	すまき あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト オクラ	きゅうり キャベツ ほしいたけ	618 kcal 18.3 g 29.0 %
14(月)		なつやさい カレー	きゅうりのピクルス すいか	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト ピーマン	にんにく たまねぎ なす きゅうり すいか	629 kcal 20.7 g 25.8 %
15(火)		ごはん	ホイコーロー はりはりづけ じゃこアーモンド 毎月15日は「じゃこの日」	こめ さとう かたくりこ	サラダあぶら いりごま アーモンドスライス	ぶたにく	ぎゅうにゅう じゃこ	ピーマン あかピーマン にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ ぶなしめじ きりぼしだいこん きゅうり	597 kcal 25.3 g 25.3 %
16(水)		ごはん	ハンバーグ オクラのソテー なすのみそじる 毎月17日は「なすの日」	こめ パンこ かたくりこ	サラダあぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ベーコン あつあげ みそ	のむヨーグルト	オクラ ねぎ	たまねぎ なす	646 kcal 25.6 g 28.0 %
18(金)		タコライス	とりのバーベキューソース ももゼリー	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ アガー	トマト	たまねぎ キャベツ ゆずかじゅう しょうが りんご にんにくもも	676 kcal 30.9 g 25.2 %

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

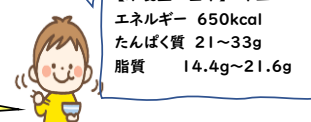


【安芸市産のたべもの】

こめ・ゆずかじゅう・なす・ピーマン

◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して給食を充実！

ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、栄養バランスのとれた
おいしい給食を子どもたちに提供していきます。



【栄養量の基準】4年生
エネルギー 650kcal
たんぱく質 21～33g
脂質 14.4g～21.6g

たくさん汗をかくこれからの季節は、体の水分だけでなく、ミネラルやビタミンも不足しがちです。
そんな時、ミネラルやビタミンたっぷりで、体の熱をとってくれる「夏やさい」がおすすです。
水分たっぷりの「夏やさい」を食べて、暑い夏をのりきりしましょう！

