



7がつきゅうしょくよていこんだてひょう



※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

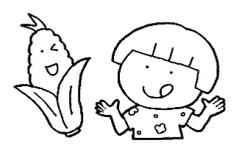
(幼稚園・小学校)

富里市学校給食センター

2025年度

日	曜日	スプーン	献立名		おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主 食	副 食	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	
1	火		ごはん	ぎゅうにゅう あじのごまみそやき とりにくとこまつなのすましじる かぼちゃとあつあげのそぼろに	こめ さとう	あぶら ごま	あじ みそ とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	◎にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん たまねぎ えだまめ しょうが	602Kcal 31.1g 18.9g 2.4g
2	水		しょくパン (M-プル)ジャム	ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース やさいスープ とみさとさんメロン	パン さとう ジャム じゃがいも でんぷん	オリーブオイル あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト ◎にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく メロン	638Kcal 25.8g 24.1g 2.0g
3	木		ごはん	ぎゅうにゅう はるまき くうしんさいいりたまごスープ もやしちゅうかあえ	こめ さとう はるさめ でんぷん はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	くうしんさい ◎にんじん	たまねぎ しいたけ もやし きゅうり キャベツ	605Kcal 20.7g 22.4g 1.9g
4	金		ハヤシライス	ぎゅうにゅう ⇒(むぎごはん・ハヤシルウ) とみさとさんとうもろこし フルーツナタデココ	こめ むぎ ゼリー	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん トマト	たまねぎ しめじ とうもろこし おうとう パイン	654Kcal 21.5g 20.5g 2.1g
たなばたこんだて											
7	月		ごまゆかり ごはん	ぎゅうにゅう たなばたデザート おからコロッケ たなばたじる おからサラダ	こめ そろめん さとう パンこ ふ じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら ごま	とりにく かまぼこ おから	ぎゅうにゅう かつおぶし	あかしそ ◎にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ ねぎ もやし キャベツ	600Kcal 21.9g 19.2g 2.3g
8	火		ねぎしお とみさと ぶたどん	ぎゅうにゅう ⇒(ごはん・ねぎしおとみさとぶたどんのぐ) ゆうきにんじんとあぶらあげのみそしる ごまドレサラダ	こめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら ◎にんじん こまつな フロッコリー	ねぎ たまねぎ もやし しいたけ きゅうり にんにく レモン	602Kcal 27.2g 21.4g 2.3g
9	水		フィッシュ コッパサンド	ぎゅうにゅう ⇒(コッパパン・★しろみさかなフライ) なつやさいとチキンのトマトに キャベツサラダ	パン さとう でんぷん こむぎこ パンこ	あぶら	たちうお とりにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ きゅうり コーン えだまめ キャベツ りんご	684Kcal 27.0g 27.4g 2.7g
給食費最終入金日(7月分が振り替えとなります。残高の確認をお願いします。)											
10	木		チャーハン	ぎゅうにゅう チンジャオロースー もずくとはるさめのスープ フルーツあんじん	こめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	◎にんじん ◎ピーマン チンゲンサイ	コーン しいたけ ねぎ だけのこ もやし たまねぎ しょうが にんにく マンゴー みかん パイン	589Kcal 24.6g 18.0g 2.7g
給食費口座振替日											
11	金		ごはん	ぎゅうにゅう とりにくのみそやき とみさとさんぶたにくのにくすい こまつなのわふうサラダ	こめ さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にら ◎にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ えのき しょうが にんにく	618Kcal 30.3g 24.0g 2.1g
14	月		とりてり ごはん	ぎゅうにゅう あつやきたまご なすとオクラのみそしる ゆうきにんじんサラダ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	◎にんじん オクラ ほうれんそう	たまねぎ きゅうり だいこん レモン なす しょうが	621Kcal 25.1g 25.6g 2.5g
しょくいくのひ											
15	火		とみさとポー キーマカレー ライス	ぎゅうにゅう ⇒(げんまいごはん・とみさとポーキーマカレー) とみさとやさいのコールスローサラダ オレンジゼリー	こめ げんまい はちみつ ゼリー	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	◎にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ コーン えだまめ にんにく	644Kcal 23.5g 22.1g 1.7g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印につきましては、小袋のドレッシング等がつかます。
◎印がついている野菜は、有機野菜です。



学校給食摂取基準(8~9歳)	当月平均
エネルギー: 650Kcal	623Kcal
たんぱく質: 21~33g	25.3g
脂質: 14.4~21.7g	22.1g
食塩相当量2.0g未満	2.2g

こんげつのもくひょう あつさにまけないしょくじをしよう!

暑さが一段と厳しくなってきました。急な温度と湿度の変化から体内のバランスが乱れ、
体調を崩しやすくなります。また、食欲不振からさっぱりとしたそうめんだけなど、炭水化物
に偏った食事になりがちです。今回は、暑さに負けない食事のポイントをご紹介します。

きそく だた
規則正しい
せいかつ たいせつ
生活も大切に!

●栄養バランスのよい食事を!

主 食・主 菜・副 菜・汁 物 を そろ えて
バ ラ ンス よ く 食 べ ま し ょ う。

●ビタミンB群で疲労回復!

ビ タ ミ ン B 群 は エ ネ ル ギ ー 代 謝 を 円 滑 に
し て 疲 労 回 復 に 効 果 が あ り ま す。

●夏野菜をたっぷり食べよう!

栄 養 価 が 高 く 水 分 も 多 い の で お す す め で す。

●香味野菜やレモンで食欲アップ!

香 り や 酸 味 は 味 の ア ク セ ン ト に な り、
食 欲 が わ き ま す。

<p>栄養バランスのよい食事を!</p>	<p>ビタミンB群で疲労回復!</p>
<p>夏野菜をたっぷり食べよう!</p>	<p>香味野菜やレモンで食欲アップ!</p>



あさ
朝ごはん

メトかほにびねなくちこきしぶこ
ろうほうんいぎすうんまやため
ンもちれじマレゲつべがに
ろやんンんんんんんんんんん
こしろうささいい

とんかつの
とみさと
さん