

7月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和7年6月30日(月)
校長 榎並 みな子
栄養教諭 伊藤 悠

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		I類たんぱく質 II類脂質 食塩相当量
1 火	牛乳 ご飯 さばの南部焼き 冬瓜汁 大根と胡瓜のごま風味	さば切り身 豚肩肉 かつおぶし	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも でんぶん 上白糖	サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん ねぎ えのきたけ とうがん だいこん きゅうり	584 kcal 27.7 g 18.2 g 1.9 g	
2 水	牛乳 きつねうどん 和風あえ 梅風味ポテト	鶏肉モモ かつおぶし 油揚げ ツナ水煮(ルーカ)	牛乳(飲用) 生わかめ(塩抜き)	うどん(冷凍) 上白糖 じゃがいも	サラダ油 揚げ油	こまつな にんじん ゆかり粉	586 kcal 27.9 g 24.5 g 2.2 g	
3 木	牛乳 はちみつレモントースト ボークビーンズ フレンチサラダ	大豆(国産、乾) 豚肩肉	牛乳(飲用) 生クリーム	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 上白糖	有塩バター サラダ油	にんじん トマトピューレ	585 kcal 24.3 g 25.2 g 2.2 g	
4 金	牛乳 タコライス もずくスープ ヨーグルトかん	豚ひき肉 ひよこまめ(乾) 鶏肉モモ 絹ごし豆腐	牛乳(飲用) ダイスチーズ もずく(塩蔵、塩抜き) 粉寒天 牛乳(調理用) 生クリーム プレーンヨーグルト	精白米 上白糖	サラダ油 白いりごま	ピーマン 万能ねぎ	589 kcal 24.2 g 21.9 g 2.0 g	
7 月	牛乳 七タちらし寿司 そうめん汁 フルーツポンチ(サイダー)	たまご 冷凍むきえび 豚肩肉 油揚げ ほしかまぼこ かつおぶし	牛乳(飲用) きざみのり	精白米 三温糖 上白糖 そうめん(乾) サイダー	白いりごま サラダ油	にんじん オクラ	565 kcal 22.6 g 13.7 g 1.8 g	
8 火	牛乳 ジャンバラヤ 鮭のムニエル パスタスープ	鶏肉モモ ベーコン(短冊) 生鮭(切り身) 豚モモ肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 薄力粉 じゃがいも リボンマカロニ	有塩バター サラダ油	ピーマン トマトピューレ にんじん パセリ	623 kcal 29.7 g 20.9 g 2.7 g	
9 水	牛乳 豚丼 わかめスープ きのこサラダ	豚肩肉	牛乳(飲用) 生わかめ(塩抜き)	精白米 発芽玄米 しらたき 三温糖	ごま油 白いりごま サラダ油	にんじん	584 kcal 21.8 g 18.4 g 2.2 g	
10 木	牛乳 ゆかりご飯 にらたま汁 里芋のそぼろ煮	鶏肉モモ たまご 絹ごし豆腐 かつおぶし 鶏ひき肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぶん さといも 糸こんにゃく 三温糖	白いりごま ごま油 サラダ油	ゆかり粉 にら にんじん さやいんげん	572 kcal 24.0 g 16.2 g 2.3 g	
11 金	牛乳 ご飯 酢豚 春雨スープ メロン	豚肩肉(角切り) 豚肩肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぶん じゃがいも 三温糖 普通はるさめ(乾)	揚げ油 サラダ油	かぼちゃ ピーマン にんじん こまつな	626 kcal 20.7 g 16.6 g 1.8 g	

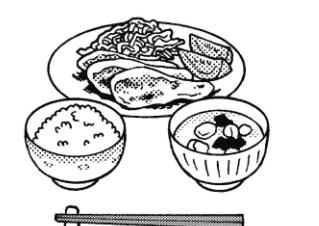
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
14 月	牛乳 とうもろこしご飯 トックのスープ 焼きししゃも ごまあえ	鶏肉モモ 絹ごし豆腐	牛乳(飲用) ししゃも(生干し)	精白米 発芽玄米 トック 三温糖	サラダ油 白すりごま 練りごま白	にんじん ほうれんそう	とうもろこし 干し椎茸 はくさい ねぎ もやし	570 kcal 26.1 g 16.8 g 2.0 g
15 火	牛乳 ガーリックトースト ポトフ ひじきサラダ 冷凍みかん	豚肩肉 フランクフルト ツナ水煮(ルーカ)	牛乳(飲用) 干ひじき(鉄釜、乾)	ソフトフランス じゃがいも 上白糖	有塩バター サラダ油 白すりごま	パセリ粉 にんじん	にんにく 玉葱 キャベツ セロリー だいこん きゅうり ホールコーン(冷凍) みかん	567 kcal 24.0 g 25.0 g 2.3 g
16 水	牛乳 ご飯 けんちん汁 いかのねぎみそ焼き ビーンズサラダ	木綿豆腐 かつおぶし いか鹿の子目 白みそ 大豆(国産、乾) 青大豆(国産、乾)	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 こんにゃく さといも 上白糖	ごま油 サラダ油	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	554 kcal 28.0 g 14.5 g 1.8 g
17 木	牛乳 夏野菜カレーライス 海藻サラダ バインかん	豚肩肉(角切り)	牛乳(飲用) かいそうミックス 粉寒天	精白米 じゃがいも 薄力粉 上白糖	サラダ油 有塩バター 白いりごま ごま油	かぼちゃ(国産) にんじん トマト ピーマン	しょうが にんにく 玉葱 なす キャベツ きゅうり バインジュース パイン缶	675 kcal 19.3 g 21.4 g 2.2 g

暑さに負けない体づくりを！

あつ ま からだ

1日3食をしっかりとる

あさ ひる ゆう 朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



すい ぶん ほ きゅう

こまめな水分補給

だっすいしょうじょう ふせ 脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



つめ す

冷たいものをとり過ぎない

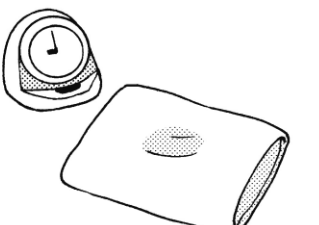
つめ 冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



じゅう ぶん すい みん

十分に睡眠をとる

つか 疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。



※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。