



7 月 学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和7年度
泉が丘小学校



日にち	献立名			行事	おもな ざいりょう			カロリー	脂質(g)
ようび	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物など		おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもに体の調子を整える	たん白質(g)	塩分(g)
1 火	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	いかのチリソースがけ ゆでやさい とうがんスープ おさかなふりかけ		こめ あぶら むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう いか とりにく	にんじん キャベツ にら しょうが ねぎ にんにく とうがん	637 25.7	18.7 2.5
2 水	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	プルコギふういためもの タイピーエン アセロラゼリー		こめ ごま むぎ ごまあぶら さとう ゼリー はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ いか えび さとう うすらたまご はるさめ ぶたにく	にんじん しょうが にんにく にら たまねぎ キャベツ しめじ たけのこ ねぎ	705 27.8	20.9 2.5
3 木	 コッペパン	 ぎゅうにゅう	だいずチョコクリーム ハンバーグ ゆでやさい モロヘイヤのたまごスープ		パン あぶら さとう だいずチョコ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ベーコン	にんじん もやし トマト たまねぎ モロヘイヤ キャベツ	696 28.2	32.1 2.7
4 金	 わかめごはん	 ぎゅうにゅう	ぶたしゃぶ (ゆでやさい・ぶたにく・ごまドレッシング) ひやっこ (ミニしょうゆ) みそしる		こめ あぶら むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん もやし こまつな きゅうり キャベツ	671 30.6	20.4 2.9
7 月 セタ	 すめし	 ぎゅうにゅう	セルフごもくちらしずし たなばたじる たなばたゼリー		こめ あぶら むぎ さとう こんにゃく はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なると あぶらあげ	にんじん かんぴょう こまつな ごぼう えだまめ たけのこ	650 24.6	15.3 2.2
8 火	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	いわしのかばやき ごまあえ きりほしだいこんのにつけ		こめ あぶら むぎ ごま こめこ すりごま さとう	ぎゅうにゅう いわし なまあげ	にんじん きりほしだいこん こまつな キャベツ しょうが	690 24.3	23.1 1.8
9 水	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	にくだんご ゴーヤチャンプルー くきわかめスープ		こめ ごまあぶら むぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ たまご ツナ ベーコン とうふ	ゴーヤ (にがうり) にんじん キャベツ たけのこ	627 24.2	20.5 1.8
10 木 納豆の日	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	おおきなひきわりなっとう (あづま食品様よりプレゼント) ぶたキムチいため まろやかみそしる		こめ あぶら むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	にら キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ	637 27.9	19.0 2.1
11 金	 コッペパン	 ぎゅうにゅう	セルフホットドッグ レタス サマーシチュー		パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにく	トマト にんじん たまねぎ キャベツ にんにく レタス	651 24.5	29.4 2.6
14 月	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	モロのわふうマリネ ゆでやさい のっぺいじる		こめ あぶら むぎ さといも かたくりこ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう モロ とりにく あぶらあげ	にんじん キャベツ こまつな だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	620 25.5	17.3 2.2
15 火	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	セルフとりそぼろ やさいのちゅうかあえ みそしる		こめ あぶら むぎ じゃがいも さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんじん グリンピース こまつな もやし きゅうり たまねぎ	632 30.1	14.4 2.4
16 水 宮っ子ラン チ(夏)	 十六ざっこくまい いりごはん	 ぎゅうにゅう	みやっこ 宮っ子ぎょうざ からしあえ おおいちょうじる さけぱっぱ		こめ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さけ	にんじん もやし こまつな だいこん にら キャベツ ねぎ たまねぎ かんぴょう きゅうり	617 22.0	15.7 2.1
17 木	 ココアあげパン	 ぎゅうにゅう	ポークビーンズ かいそうサラダ		パン あぶら さとう じゃがいも ミルクココア	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ だいず チーズ あかいんげんまめ	にんじん キャベツ トマト グリンピース きゅうり とうもろこし たまねぎ	657 24.5	21.0 2.5
18 金	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	なつやさいのカレー フルーツポンチ かたぬきチーズ		こめ あぶら むぎ はちみつ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	かぼちゃ トマト ピーマン たまねぎ にんにく なす みかん もも	720 21.2	20.2 1.8

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g 塩分2g以下
7月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー653kcal たんぱく質25.8g 脂質20.3g 塩分2.2g



はやね・はやおき・あさごはん、
元氣(げんき)チャージで夏満喫(なつまんきつ)！

むろすく なつやすみ ! ととのえよう せいかつリズム

はやね

よ 夜ふかしすると、次の日の朝起きるのがおそくなってしまいます。すいみんはつ
かれをとったり、からだを成長(せいちょう)させたりします。夜は早くねて、じゅうぶんなすいみん
をとしましょう。

はやおき

あさお 朝起きたらカーテンを開けて、朝の光(あさ ひかり)を浴びましょう。起きる時間(おき じかん)が
おそくなると、1日3食のリズムがくるってしまいます。

あさごはん

あさ 朝ごはんは、脳(のう)やからだ(からだ)を目覚め(めざま)せるスイッチ(スイッチ)の役割(やくわり)をしてくれます。午前
中(ちゅう)の熱中症(ねつちゅうしょう)を予防(よぼう)するためにも、水分(すいぶん)と栄養(えいよう)をとしましょう。

☆7/10の「ひきわり納豆」は、納豆の日に合わせて
あづま食品様より宇都宮市の小中学校へ寄贈されます。

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。