



2025年度

7月 献立表

作新学院小学部

| 日 | 曜 | 献立名 | | 主に体の組織を作る食品 | | 主に体の調子を整える食品 | | 主にエネルギーとなる食品 | | エネルギー(kcal) | |
|----|---|--------------------------------------|--|---|---------------------|--|---|--|-------------------------------------|------------------------------|-------|
| | | | | 肉・魚・卵 | 牛乳・乳製品 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 | 米・パン・めん | 油脂 | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| | | | | 豆・豆製品 | 小魚・海藻 | | 果物 | いも・砂糖 | | 塩分相当量(g) | |
| 1 | 火 | 食パン ミックスジャム | 牛乳 ハムチーズピカタ ミニケチャップ ミネストローネ アスパラとコーンのサラダ | 肉・魚・卵 ハム 鶏卵 ベーコン ミックスビーンス | 牛乳・乳製品 牛乳 チーズ | 緑黄色野菜 にんじん トマト アスパラ | その他の野菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン | 米・パン・めん 食パン じゃがいも マカロニ ミックスジャム | 油脂 油 ドレッシング | 654 22.9 30.7 2.8 | |
| 2 | 水 | わかめごはん | 牛乳 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁 大根サラダ | 肉・魚・卵 豚肉 豆腐 油揚げ かにかま | 牛乳・乳製品 牛乳 わかめ | 緑黄色野菜 にんじん いんげん | その他の野菜 玉ねぎ ねぎ 大根 きゅうり | 米・パン・めん 米 じゃがいも しらたき 里芋 | 油脂 油 ドレッシング | 690.8 22.3 22.8 3 | |
| 3 | 木 | 《創立140周年記念 フレックスコーポ献立》 いちご米粉パン | 牛乳 ブレックスメンチカツ ABCスープ フロッコリーとカリフラワーのサラダ 豆乳プリン | 肉・魚・卵 豚肉 ベーコン | 牛乳・乳製品 牛乳 | 緑黄色野菜 にんじん ほうれん草 ブロッコリー パプリカ | その他の野菜 玉ねぎ カリフラワー キャベツ | 米・パン・めん いちご米粉パン 豆乳プリン マカロニ | 油脂 油 ドレッシング | 739.5 21.7 32.6 2.7 | |
| 4 | 金 | ごはん | 牛乳 回鍋肉 ワンタンスープ もやしとらのナムル | 肉・魚・卵 豚肉 | 牛乳・乳製品 牛乳 | 緑黄色野菜 にんじん オクラ にんにく しょうが にら | その他の野菜 キャベツ ねぎ えのき しいたけ もやし | 米・パン・めん 米 ワンタン | 油脂 油 ドレッシング | 742.7 25.8 27.1 1.6 | |
| 7 | 月 | 《七夕献立》 ごはん | 牛乳 星型ハンバーグ 七夕汁 ツナサラダ 天の川ゼリー | 肉・魚・卵 ハンバーグ 豆腐 ツナ | 牛乳・乳製品 牛乳 | 緑黄色野菜 にんじん オクラ 万能ねぎ | その他の野菜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり | 米・パン・めん 米 そうめん 天の川ゼリー | 油脂 油 ドレッシング ごま | 723.6 22.4 24.1 2.2 | |
| 8 | 火 | コッペパン チョコ大豆クリーム | 牛乳 スペインオムレツ ハンガリアンシチュー アスパラとベーコンのソテー | 肉・魚・卵 鶏卵 ミートボール ベーコン | 牛乳・乳製品 牛乳 | 緑黄色野菜 にんじん グリーンピース トマト アスパラ パプリカ | その他の野菜 玉ねぎ にんにく | 米・パン・めん コッペパン じゃがいも チョコ大豆クリーム | 油脂 油 ハヤシルウ オリーブ油 | 678.7 23.7 32.6 3.1 | |
| 9 | 水 | 冷やしうどん めんつゆ | 牛乳 野菜かき揚げ ゆで野菜 ミニたい焼き | 肉・魚・卵 鶏肉 鶏卵 | 牛乳・乳製品 牛乳 わかめ | 緑黄色野菜 にんじん | その他の野菜 玉ねぎ きゅうり | 米・パン・めん うどん ミニたい焼き | 油脂 油 | 629.4 19.9 24.3 4.2 | |
| 10 | 木 | ドッグパン | 牛乳 ソーセージ ケチャップ&マスタード サマーシチュー ゆで野菜 アセロラゼリー | 肉・魚・卵 ソーセージ 鶏肉 ベーコン | 牛乳・乳製品 牛乳 | 緑黄色野菜 にんじん トマト | その他の野菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり | 米・パン・めん ドッグパン じゃがいも アセロラゼリー | 油脂 油 ドレッシング | 704.2 26.4 32.4 2.4 | |
| 11 | 金 | ごはん | 牛乳 あじフライ ミニソース とうがん入り豚汁 和風サラダ | 肉・魚・卵 あじ 豚肉 豆腐 ちくわ | 牛乳・乳製品 牛乳 わかめ | 緑黄色野菜 にんじん | その他の野菜 切干大根 とうがん ごぼう ねぎ キャベツ | 米・パン・めん 米 里芋 | 油脂 油 タルタルソース ドレッシング | 759.3 25.8 29.5 2.3 | |
| 14 | 月 | ナン | 牛乳 Caたっぷりオムレツ キーマカレー ハムサラダ フレッシュマンゴー | 肉・魚・卵 オムレツ 豚ひき肉 大豆 ロースハム | 牛乳・乳製品 牛乳 | 緑黄色野菜 にんじん トマト | その他の野菜 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり | 米・パン・めん ナン マンゴー | 油脂 油 豆乳バター カレールウ ドレッシング | 696.5 29.1 36.4 3.4 | |
| 15 | 火 | スパゲッティボンゴ レ | 牛乳 とうもろこしグラタン 彩サラダ 原宿ドッグ | 肉・魚・卵 豆乳 ベーコン ツナ あさり | 牛乳・乳製品 牛乳 | 緑黄色野菜 にんじん トマト | その他の野菜 ピーマン パセリ トマト ブロッコリー パプリカ カリフラワー | 米・パン・めん とうもろこし 玉ねぎ にんにく カリフラワー | 油脂 油 スパゲッティ 原宿ドッグ | 627.7 23 32.2 2.9 | |
| 16 | 水 | ごはん | 牛乳 ポークしゅうまい 麻婆豆腐 春雨サラダ | 肉・魚・卵 オムレツ 豚ひき肉 大豆 ロースハム | 牛乳・乳製品 牛乳 | 緑黄色野菜 にんじん トマト | その他の野菜 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり | 米・パン・めん ナン マンゴー | 油脂 油 豆乳バター カレールウ ドレッシング | 753.3 28.3 24.2 2.6 | |
| 17 | 木 | クロワッサン はちみつ&マーガリン | 牛乳 赤魚のアクアパッツァ ラビオリスープ ペイザンヌサラダ | 肉・魚・卵 赤魚 ベーコン ラビオリ | 牛乳・乳製品 牛乳 | 緑黄色野菜 にんじん ブロッコリー トマト | その他の野菜 白菜 キャベツ きゅうり パプリカ | 米・パン・めん クロワッサン はちみつ じゃがいも | 油脂 油 マーガリン ドレッシング | 712.4 24 44 2.4 | |
| 18 | 金 | 《終業式》 ごはん ひじきばっば | 牛乳 鶏肉のから揚げ みそけんちん汁 磯香あえ ガリガリ君ソーダ | 肉・魚・卵 ひじきばっば 鶏肉から揚げ 豆腐 かまぼこ | 牛乳・乳製品 牛乳 のり | 緑黄色野菜 にんじん ほうれん草 | その他の野菜 大根 ごぼう ねぎ キャベツ | 米・パン・めん 米 こんにやく 里芋 ガリガリ君 | 油脂 油 | 724.8 21.2 24.7 2.6 | |

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

旬の食材 冬瓜 (とうがん)

冬瓜 (とうがん) って、冬の瓜 (うり) と書くなら、旬は「冬？」と思われがちですが、旬は「夏」であり、冬まで日持ちするという意味からこの名がついています。カリウムやビタミンCを多く含んでおり、低カロリーで消化が良いので、暑い時期にぴったりの食材です。煮物はもちろん、揚げても、炒めても、生でもおいしいので料理しやすい食材です。今回の給食では、豚汁に入れてみました。

