



7がつ こんだてよていひょう

栄養価		摂取基準	9月平均値
エネルギー	kcal	650	622
たんぱく質	g	27.6	26.9
塩	分 g	2.0	2.5

令和7年7月分 村上小学校

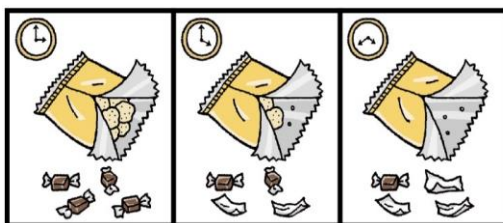
日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価（平均）		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1 火	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
	シイラカレー竜田揚げ	シイラ	しょうが	かたくりこ あぶら	587	26.6	1.9
	さっぱりおひたし	かつおぶし	こまつな にんじん もやし				
2 水	じゃがいものみそ汁	とうふ だいすペースト	わかめ ねぎ にんじん	じゃがいも			
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚ニラ炒め	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にら	ごまあぶら さとう	608	28.1	2.7
3 木	ひじきの炒り煮	さつまあげ	にんじん しらたき ひじき だいす さやいんげん	あぶら さとう			
	ゆうがおの中華スープ	とりにく	えのき ゆうがお こまつな				
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
4 金	メバルのみりん焼き	メバル		あぶら さとう ごま	593	27.0	2.3
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく	にんじん ピーマン	ごまあぶら さとう じゃがいも			
	豆腐のみそ汁	とうふ だいすペースト	にんじん わかめ ねぎ	じゃがいも			
	ソフト麺			ソフトめん	752	27.0	3.0
5 土	なすとトマトのミートソース	ぶたにく ひきわりだいす	にんにく たまねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト	とうにゅうバター さとう ハヤシルウ(乳なし)			
	ジョア(マスカット)	だっしふんにゅう(乳)	マスカットかじゅう	みずあめ			
	星のコロッケ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう でんぶんにこむぎこ パンこ(乳なし) みずあめ			
	星のコーンサラダ		オクラ コーン キャベツ にんじん きゅうり	あぶら			
6 日	天の川のソーダゼリー		かんてん りんご	さとう とうにゅう みずあめ			
	ビビンバ丼(麦ごはん)	ぶたにく	しょうが にんにく キムチ(はくさい だいこん とうがらし にんじん ねぎ) たけのこ ぜんまい もやし にんじん こまつな	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう	549	27.0	2.3
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
	茎わかめのスープ	ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ くきわかめ	じゃがいも			
7 月	黒糖パン			パン(乳) たまざとう			
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のマスタード焼き	とりにく	にんにく	かたくりこ	579	28.6	2.9
	かぼちゃときゅうりのサラダ	ハム	かぼちゃ たまねぎ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ			
8 水	エビボールスープ	えび ぎょにくすりみ	にんじん ほししいたけ コーン もやし たまねぎ しょうが	でんぶん さとう			
	夏野菜カレー(麦ごはん)	ベーコン ぶたにく	トマト かぼちゃ たまねぎ にんじん スキニーニ なす アップルソース チャツネ ピーマン にんにく	こめ むぎ あぶら カレールウ(乳なし)	662	22.0	2.4
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト(乳)	みかん もも バイン	さとう			

たまねぎこんだて
七夕献立！
7月7日は七夕です。
たまねぎ
七夕をイメージした
りょうり ていきょう
料理を提供します。



日	こ ん だ て	赤色の食品 血、筋肉、骨、歯の もとになる食品	緑色の食品 体の調子を整え、病気を ふせぐ食品	黄色の食品 体温や力のもとになる 食品	栄養価（平均）		
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
11 金	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	タラのごまみそ焼き	しろいとタラ	しょうが	ごま すりごま さとう	586	26.1	2.4
	きりぼし だいこん 切干大根サラダ	ハム	きゅうり にんじん コーン きりぼしだいこん	すりごま ノンエッグマヨネーズ			
14 月	なつ 夏ののっぺい汁	ちくわ	ほししいだけ にんじん とうがん こんにゃく さやいんげん	じゃがいも かたくりこ			
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	ピーマンメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	パンこ(乳なし) でんぶん さとう	605	22.2	2.5
15 火	だし風サラダ	かつおぶし	なす きゅうり コーン えだまめ きざみこんぶ	さとう			
	もずくのみそ汁	とうふ だいすペースト	もずく だいこん ねぎ	じゃがいも			
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
16 水	さばのみそ煮	サバ	しょうが	さとう	653	26.4	2.6
	だいご 大学かぼちゃ		かぼちゃ	あぶら さとう みずあめ ごま			
	えのきのすまし汁	とうふ	えのき にんじん ねぎ わかめ				
	さんしやくどん むぎ 三色丼(麦ごはん)	とりにく ひきわりだいす いりたまご(たまご)	しょうが さやいんげん	こめ むぎ さとう			
17 木	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			570	27.6	2.0
	やさい 野菜のナムル		こまつな にんじん もやし	ごま さとう			
	ギスのだんご汁	ギスすりみ だいすペースト	にんじん だいこん えのき しょうが ねぎ	かたくりこ			
	ごはん			こめ			
18 金	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	あかうお 赤魚の照り焼き	アカウオ		さとう	628	27.8	2.4
	わかめときゅうりの酢の物	だいす	きゅうり わかめ	はるさめ さとう			
	ごまキムチ汁	ぶたにく だいすペースト あつあげ	にんじん だいこん ねぎ キムチ(はくさい だいこん とうがらし にんじん ねぎ)	じゃがいも ごま すりごま あぶら			
18 金	ちゅうかめん 中華麺			ちゅうかめん	708	32.7	2.9
	スーラータンスープ	ぶたにく たまご	にんじん だけのこ きくらげ はねぎ	かたくりこ			
	ぎゅうにゅう アルビ牛乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ(乳なし) でんぶん さとう			
	えだまめサラダ		えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	あぶら			
	アップルシャーベットor冷凍みかん		りんご みかん	さとう			

だらだら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

☆材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※食物アレルギー対応はマーカーを引いて表示してあります。

食育の日献立！
今月のテーマは
えだまめ！

セレクトデザート！

★給食最終日