



令和7年7,8月分 学校給食予定献立表 (小学校)



今月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう

※「牛乳」「ごはん」は通年 福島県産を使用しています。

三和学校給食共同調理場

日曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I類糖	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 火	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 煮びたし(麦) とん汁 チーズ(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ さば ちくわ(麦) かつおぶし チーズ(乳)	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし こまつな 大根	ごはん じゃがいも コーンスターチ さとう	夕食は塩分ひかえめに。 599 kcal	26.8 g	18.9 g	2.4 g
2 水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) アンサンブルエッグ(卵,乳) キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) ミニトマト②	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) たまご(卵) スキムミルク(乳) ベーコン	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん ミニトマト	パン(乳,麦) じゃがいも ホワイトルウ(乳,麦) なまクリーム(乳) こめ油	613 kcal	23.8 g	23.4 g	1.9 g
3 木	!! 地域の伝統食：「じゃんがら給食」 !! ごはん 牛乳(乳) かつおか(麦) さやいんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 油あげ みそ だいず かつお	なす 玉ねぎ しょうが さやいんげん にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう ごま パン粉(麦)	568 kcal	20.3 g	18.3 g	1.8 g
4 金	リクエスト 三和中学校 ★ 「バナナを食べたいというリクエストにお応えてバランスがよい献立にしました。残さずおいしく食べてください！」 ごはん 牛乳(乳) 煮込みハンバーグ(麦) たまごスープ(卵) バナナ	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) だいず ぶた肉	玉ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ しめじ トマト バナナ	ごはん でん粉 じゃがいも さとう ラード 小麦粉(麦) 油	609 kcal	24.9 g	18.1 g	1.9 g
7 月	しそひじきごはん【まぜこみ】 牛乳(乳) ほしがたコロツケ(麦) たなばたスープ あまのがわゼリー	こんぶ ひじき 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ かまぼこ かんてん	玉ねぎ にんじん 長ねぎ オクラ こんにゃく かぼちゃ りんご みかん レモン	ごはん でん粉 さとう ラード パン粉(麦) こめ油 じゃがいも はるさめ ごま	582 kcal	18.2 g	15.9 g	1.7 g
8 火	!! 地域の郷土料理献立：宮崎県延岡市 !! ざっこくごはん 牛乳(乳) チキンなんばん タルタルソース ゆでキャベツ かぼちゃ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ とり肉 だいず	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 レモン にんじん さやいんげん 赤ピーマン パセリ キャベツ	ごはん おしむぎ もちぎび たかきび はつがげんまい くろまい はとむぎ アマランサス でん粉 こめ油 さとう 水あめ	589 kcal	25.2 g	20.1 g	2.1 g
9 水	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) もやしのしょうがみそいため さわにわん	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉 とりレバー ぶた肉 みそ	大根 にんじん ごぼう ほししいたけ みつば 玉ねぎ もやし こまつな しょうが	ごはん でん粉 さとう ごま ラード パン粉(麦) こめ油	534 kcal	23.4 g	16.4 g	1.8 g
10 木	ごもくうどん(麦)【リトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) もちいなり すいか みそだいず	牛乳(乳) とり肉 なんと 油あげ だいず みそ	にんじん 長ねぎ こまつな ほししいたけ こんにゃく すいか	ソフトめん(麦) さとう もち でん粉	夕食は塩分ひかえめに。 606 kcal	26.2 g	14.4 g	2.6 g
11 金	ごはん 牛乳(乳) あかうおのたつたあげ なすとさやいんげんのあげびたし なめこ汁	牛乳(乳) とうふ みそ あかうお	なめこ 小松菜 長ねぎ しょうが なす さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 さとう こめ油 ごま	571 kcal	24.6 g	19.2 g	2.0 g
14 月	なつやさいカレーライス(乳,麦)【麦ごはん】 牛乳(乳) ビーンズソテー れいとうパン	牛乳(乳) チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉 だいず ベーコン ひよこまめ	玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん にんにく えだまめ こまつな とうもろこし パインアップル	ごはん おおむぎ カレールウ(乳,麦) こめ油	夕食は塩分ひかえめに。 649 kcal	24.8 g	19.7 g	2.4 g

7月（小学校）



三和学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15	火	ごはん 牛乳(乳) チンジャオロースー トマトスープ(卵) れいとうみかん	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉	玉ねぎ チンゲンサイ トマト みかん たけのこ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも でん粉 ごま油	573 kcal	24.0 g	16.3 g	1.8 g
16	水	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) かみかみメニュー スラッピースョー(乳) じゃがいものバーン煮(乳) 青のりこざかな	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 チーズ(乳) 青のり にぼし	玉ねぎ にんじん さやいんげん ピーマン マッシュルーム	パン(乳,麦) じゃがいも バター(乳) さとう こめ油 こめ粉	563 kcal	29.1 g	17.7 g	2.1 g
17	木	 リクエスト 内郷第三中学校 ★「みなさんが完食できるおいしい給食にしました。残さずに完食してください！」 わかめごはん 牛乳(乳)・コーヒー しゅうまい②(麦) ワンタンスープ(麦) いちごグループ	わかめ 牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉 みそ とうにゅう	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 ほししいたけ しょうが いちご レモン	ごはん さとう ウンタン(麦) 小麦粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦) 水あめ こめ油 こめ粉	622 kcal	20.3 g	17.2 g	2.2 g
給食回数：13回 エネルギー：591kcal たんぱく質：24.0g 脂質：18.1g カルシウム：404mg 食塩相当量：2.1g									

< 学校給食摂取基準 > 小学生中学年1食あたり

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
650	21~33	14~22	食塩相当量2.0未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5



8月（小学校） はしを忘れずに持ってきましょう！

三和学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
26	火	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のキムチいため かきたまみそ汁(卵) なし 	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいず みそ こんぶ とうふ たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが 白菜 大根 こまつな にんにく 長ねぎ にら りんご なし	ごはん でん粉 さとう こめ粉 水あめ こめ油	572 kcal	27.6 g	17.0 g	2.0 g
27	水	コップパン(乳,麦) ハニーマーガリン(乳) 牛乳(乳) チキンメンチカツ(麦)・ワインソース とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 とりレバー だいず	玉ねぎ にんじん ほうれん草	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 こめ油 パン粉(麦) こめ粉 マーガリン(乳) はちみつ さとう	664 kcal	24.5 g	26.7 g	2.0 g
28	木	 リクエスト 高野小学校 ★「6年生のみんなが好きな揚げぎょうざを主菜にして、栄養バランスを考えてこん立を考えました。みんなでおいしく食べて下さい！」 ツナごはん【げんりょうごはん】 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) やさいスープ はちみつレバー	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 まぐろフレーク	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 しょうが にら レモン	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 ラード こめ粉 こめ油 さとう 水あめ はちみつ	693 kcal	24.0 g	24.1 g	2.1 g
29	金	ごはん 牛乳(乳) とり肉のちゅうかいため 福島県産のりんごです。 ユッケジャンスープ(卵) りんごコンポート	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉 なまあげ	にんじん ぜんまい もやし にら 長ねぎ にんにく 玉ねぎ レモン 干しいたけ こまつな りんご	ごはん ごま油 さとう ごま でん粉	639 kcal	28.3 g	23.0 g	2.2 g
給食回数：4回 エネルギー：642kcal たんぱく質：26.1g 脂質：22.7g カルシウム：335mg 食塩相当量：2.1g									

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）