

7月 給食献立表

令和7年
給食回数13回

飛鳥学園

日	曜	献立名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をととのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類	
1	火	牛肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	ごぼう しめじ	むぎごはん さとう	あぶら	3年生の TOBI探野菜
		かきあげ		しらす	かぼちゃ あめぼ	コーン たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら	
		きゅうりのさっぱりあえ				きゅうり うめ			
		夏野菜のみそしる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ		トマト	なす あくら えのきたけ	しろいんげんまめ		
2	水	きつねうどん 牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しいたけ ねぎ はくさい	うどん さとう		
		こまつナサラダ	まぐろあぶらづけ		こまつな	コーン キャベツ	さとう	あぶら	
		おからときなこのケーキ	おから きなこ たまご とうにゅう				こむぎこ	ごま バター	
3	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		さばの七宝みそやき	さば みそ						
		野菜とたまごのあえもの	たまご		こまつな	キャベツ	さとう	あぶら ごま	
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
4	金	ぶたキムチどん 牛乳	ぶたにく みそ	牛乳	にら にんじん	キムチ もやし しょうが	むぎごはん	ごま	
		うずらたまごのスープ	うずらたまご		チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ	かたくりこ		
		フルーツパバロア		牛乳		バナナ りんご もも	パバロアのもと		
7	月	えだまめごはん 牛乳		牛乳 わかめ		えだまめ	ごはん	ごま	七夕の節句献立
		ほしのコロッケ	ひきにく				じゃがいも こむぎこ	あぶら	
		きらきらサラダ	ハム		にんじん	きゅうり こんにゃく コーン	さとう	ごまあぶら	
		あまのがわすまし ヨーグルト	とりにく かまぼこ	ヨーグルト	おくら	はくさい ししいたけ	そうめん		
8	火	なつカレー 牛乳	とりにく	牛乳	かぼちゃ トマト ピーマン あくら	にんにく しょうが たまねぎ なす りんご コーン	むぎごはん ルウ	あぶら	3年生の TOBI探野菜
		ひじきときゅうりのサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	きゅうり		ドレッシング	
		すいか				すいか			
9	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		お魚 チャレンジデー ～まぐろ～
		まぐろのマリアナソース	まぐろ だいず				かたくりこ さとう	あぶら	
		じゃがいものおおなあえ			だいこんば	コーン	じゃがいも	バター	
		はつぼうさい	ぶたにく うずらたまご いか えび		ピーマン にんじん	はくさい たまねぎ きくらげ たけのこ	かたくりこ	あぶら	
10	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		ピーマン	もやし たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	
		だいずのいそに	だいず まぐろあぶらづけ	ひじき	いんげん にんじん	こんにゃく コーン	さとう		
		おかしなめだまやき		牛乳		もも	ゼリーのもと さとう		
11	金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		3年生の TOBI探野菜
		たらのパジルやき	たら		パジル		パンこ	マヨネーズ	
		ラタトゥイユ	ベーコン		にんじん ピーマン トマト	にんにく なす たまねぎ		オリーブあぶら	
		プチみかんゼリー				みかん			
14	月	ジャージャーめん 牛乳	ぶたにく だいず みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ ししいたけ にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう	ごま	
		えだまめコロッケ				えだまめ	こむぎこ じゃがいも	あぶら	
		ちゅうかサラダ		わかめ		きゅうり もやし コーン	さとう	ごまあぶら	
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが			
		きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま あぶら	
		こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ とりにく はんぺん たまご		にんじん みずな	たまねぎ たけのこ ししいたけ	さとう		
16	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		3年生の TOBI探野菜
		TOBI探の夏野菜ハンバーグ	ひきにく おから とうにゅう		ピーマン トマト	なす たまねぎ	パンこ さとう	オリーブあぶら	
		あかしそあえ			あかしそ	キャベツ きゅうり			
		えびしんじょのおすいもの	えびしんじょ		にんじん みつば こまつな	はくさい えのきたけ			
17	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		とりにくのレモンあげ	とりにく			レモン	こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし	さとう		
		白みそしる セレクトデザート	みそ とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん みずな	だいこん えのきたけ	しろいんげんまめ セレクトデザート		

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) 前期課程：エネルギー625kcal、たんぱく質16.2%、脂質28.2%

後期課程：エネルギー785kcal、たんぱく質15.4%、脂質25.8%