



# 7・8月分献立予定表



7月のめあて：好き嫌いのない食事をしよう。

月	火	水	木	金
1日 牛乳 マーボーなす 蒸しぎょうざ 1～4年生：1こ 5、6年生：2こ むぎごはん ちゅうか	2日 牛乳 あじのチーズパン粉焼き 黒丸パ 夏野菜のミネストローネ	3日 牛乳 ☆たなばた献立☆ 短冊サラダ 星形ハンバーグのおろしソースかけ わかめごはん 天の川	4日 牛乳 海藻サラダ ハヤシライス	5日 ☆久留米市郷土料理献立☆ チキンサラダ ミニ春巻き ソフト 豚骨ラーメンのスープ
8日 牛乳 ひじき入りサラダ ツナみそ ごはん 肉じゃが	9日 牛乳 ヨーグルト 中華きゅうり チョコレートクリーム 食パン ひき肉団子のスープ	10日 牛乳 ゴーヤの炒め物 肉シューマイ 1～4年生：1こ 5、6年生：2こ ごはん 油揚げと小松菜のしる	11日 牛乳 マカロニサラダ 豚肉のしょうが焼き むぎごはん じゃがいも	12日 ☆奈良市郷土料理献立☆ きゅうりのごま酢あえ 鶏肉の竜田揚 ごはん にゅうめん
15日 うみひ 海の日 	16日 すいか 牛乳 小松菜ともやしのおひたし いわしのかば焼き ごはん 豚汁	17日 牛乳 ほうれん草と タッチョリム むぎごはん トック入りわかめスープ	18日 牛乳 もものジュレ グリーンサラダ ミートソース ドッグパン ワンタンスープ	19日 しゅうぎょうしき 終業式 

8月のめあて：良い食事の仕方を理解しよう。



月	火	水	木	金
26日 しゅうぎょうしき 始業式 	27日 パイナップル 牛乳 チーズ入りサラダ タコミート タコミートとサラダをごはんにかけて食べましょう!! タコライス もずくスープ	28日 牛乳 のりあえ ホタテカツ ごはん 南蛮汁	29日 牛乳 巨峰(2) ハンバーグ ラタトゥーユ添え 黒丸パ 野菜スープ	30日 ☆野菜の日献立☆ みかんゼリー ハムとキャベツのつぶマスタードサラダ 夏野菜のカレーライス



令和6年度

# 7月分献立予定表

郡山市立小原田小学校

日にち 曜日	献立名	赤の仲間 おもに体を作る もとなる	緑の仲間 おもに体の調子を整える もとなる	黄の仲間 おもにエネルギーの もとなる	その他 調味料	I類たんばく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ごはん 牛乳 マーボーなす 蒸しぎょうざ 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひきわりだいず みそ とりにく とうふ	なす あおピーマン あかパプリカ しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たら にんじん もやし チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら マロニー	醤油 酒 こしょう トウバンジャン 淡口醤油 塩 鶏ガラスープ	601 kcal 22.7 g 18.4 g 1.9 g
2火	黒丸パン 牛乳 あじのチーズパン粉焼き 粒マスタードのサラダ 夏野菜のミネストローネ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう あじ こなチーズ ツナ ぶたにく ひよこめ だいず	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ズッキーニ きいろパプリカ セロリ にんにく トマト	こむぎこ ショートニング さとう くろざとう パンこ オリーブゆ 卵不使用マヨネーズ あぶら マカロニ	パン酵母 塩 こしょう カレー粉 白ワイン 酢 粒マスタード スープストック	608 kcal 29.9 g 21.3 g 1.8 g
3水	☆七夕(たなばた)献立☆ わかめごはん 牛乳 星形ハンバーグのおろしソースかけ たんざくサラダ 天の川スープ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ とうふ	だいこん しょうが にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら マロニー ぶ ごまあぶら	醤油 みりん 酒 塩 酢 こしょう 中華スープの素 淡口醤油	644 kcal 29.5 g 21.0 g 2.3 g
4木	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ しょうなんゴールドゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ こんぶ まふのり とさかのり ツナ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム にんにく トマト サラダこんにゃく キャベツ しょうなんゴールド	こむぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	ハヤシルー トマトチャップ 中濃ソース 赤ワイン 醤油 酢 こしょう	661 kcal 22.7 g 19.6 g 2.2 g
5金	☆福岡県久留米市郷土料理献立☆ 豚骨ラーメン 牛乳 ミニ春巻き チキンサラダ	ぶたにく なると ぎゅうにゅう とりにく	しょうが もやし にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら ラーゆ	酒 豚骨ラーメンスープ 塩 こしょう 昆布 かつお節 醤油 酢 中華スープの素	640 kcal 27.0 g 21.8 g 2.8 g
8月	ごはん ツナみそ 牛乳 肉じゃが ひじき入りサラダ	ぎゅうにゅう ツナ みそ ぶたにく ひじき	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにゃく ごまつな キャベツ えだまめ	こめ さとう じゃがいも あぶら さんおんとう ごま ごまあぶら	酒 みりん 醤油 酢	600 kcal 23.9 g 19.2 g 1.7 g
9火	食パン チョコレートクリーム 牛乳 ひき肉団子のスープ 中華きゅうり ヨーグルト	だっしふんにゅう れんにゅう ぎゅうにゅう とりにく とうふ ヨーグルト	ねぎ にんじん もやし きくらげ きゅうり	こむぎこ ショートニング さとう ごまあぶら かたくりこ マロニー さんおんとう ごま	パン酵母 塩 酒 こしょう 鶏がら 醤油 中華スープの素 一味唐辛子	599 kcal 27.2 g 19.6 g 2.0 g
10水	ごはん ぶりかけ 牛乳 ゴーヤの炒め物 肉シューマイ 油揚げと小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう のり かつおぶし きんしたまご なまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく もやし にんじん にかがり きくらげ たまねぎ ごまつな	こめ さんおんとう あぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも	酒 醤油 こしょう オイスターソース かつお節 昆布	613 kcal 27.1 g 20.1 g 1.9 g
11木	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ にらとじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にら	こめ むぎ さとう あぶら マカロニ 卵不使用マヨネーズ じゃがいも	塩 こしょう 醤油 酒 みりん かつお節 昆布	659 kcal 28.7 g 21.7 g 1.9 g
12金	☆奈良県奈良市郷土料理献立☆ ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ きゅうりのごま酢あえ にゅうめん	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた とうふ かまぼこ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま そうめん	醤油 酒 酢 かつお節 昆布 塩	615 kcal 28.4 g 21.0 g 2.1 g
15月	◆◆ 海の日 ◆◆					
16火	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 小松菜ともやしのおひたし 豚汁 小玉すいか	ぎゅうにゅう いわし とうふ ぶたにく みそ	ごまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく すいか	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	醤油 みりん 酒 かつお節 昆布	622 kcal 28.3 g 20.5 g 1.7 g
17水	麦ごはん 牛乳 タッチョリム ほうれん草ともやしのナムル トック入りわかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく とうふ	ごまつな にんにく だいずもやし ほうれんそう ねぎ にんじん	こめ むぎ さんおんとう あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら さとう トック	コチュジャン 醤油 一味唐辛子 酢 中華スープの素 こしょう 塩	602 kcal 29.5 g 18.1 g 1.8 g
18木	ドッグパン 牛乳 ミートソース グリーンサラダ ワンタンスープ もものジュレ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ひきわりだいず こなチーズ	たまねぎ ピーマン しいたけ キャベツ パセリ きくらげ ごまつな たけのこ にんじん もやし ねぎ しょうが もも	こむぎこ ショートニング さとう あぶら さとう ワンタン ごまあぶら ジュレ	パン酵母 塩 醤油 トマトチャップ 粉からし こしょう 淡口醤油 酢 中華スープの素	601 kcal 28.5 g 20.0 g 2.4 g
19金	◆◆ 終業式 ◆◆					

月 間 栄 養 価	エネルギー	たんばく質 エネルギー比	脂肪エネルギー比	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
7月の栄養摂取量(中学年)	620kcal	17.5%(27.0g)	29.3%(20.2g)	350 mg	88 mg	3.1 mg	3.2 mg	216gFE	0.74 mg	0.57 mg	25 mg	5.2g	2.0g

# 8月分献立予定表

日にち 曜日	献立名	赤の仲間 おもに体を作る もとなる	緑の仲間 おもに体の調子を整える もとなる	黄の仲間 おもにエネルギーの もとなる	その他 調味料	I類たんばく質 脂質 食塩相当量							
26月	◆◆ 始業式 ◆◆												
27火	タコライス 牛乳 もずくスープ パイナップル	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう もずく ベーコン なると とうふ	たまねぎ ピーマン トマト キャベツ にんじん ねぎ パイナップル	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	赤ワイン トマトチャップ 塩 醤油 片栗粉 カレー粉 こしょう 酢 中華スープの素	624 kcal 27.1 g 20.3 g 2.1 g							
28水	ごはん 牛乳 ホタテカツ のりあえ 南蛮汁	ぎゅうにゅう ほたて のり とり なると なまあげ みそ	ごまつな もやし にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ パンこ あぶら じゃがも ごまあぶら	塩 醤油 酒 かつお節 昆布 一味唐辛子	625 kcal 26.8 g 20.5 g 2.2 g							
29木	黒丸パン 牛乳 ハンバーグ ラタトゥーユ添え 野菜スープ きよほう(2こ)	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いんげんまめ だいず ベーコン	たまねぎ スズキニ なす にんじん きいろパプリカ セロリ トマト にんにく	こむぎこ ショートニング さとう くろざとう オリーブゆ さんおんとう マカロニ	パン酵母 塩 コンソメ こしょう 酒 醤油	614 kcal 26.0 g 20.1 g 2.1 g							
30金	☆野菜の日献立☆ 夏野菜のカレーライス 牛乳 ハムとキャベツの粒マスタードサラダ みかんゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす あかパプリカ ピーマン にんにく しょうが トマト キャベツ みかん	こむぎ あぶら さとう ゼリー	カレー粉 カレー粉 塩 粒マスタード 酢 こしょう	664 kcal 22.5 g 19.6 g 2.0 g							
月 間 栄 養 価	エネルギー	たんばく質 エネルギー比	脂肪エネルギー比	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
8月の栄養摂取量(中学年)	632kcal	16.2%(25.6g)	28.6%(20.1g)	350 mg	90 mg	3.7 mg	3.3 mg	225gFE	0.73 mg	0.56 mg	32 mg	5.0g	2.1g

☆食中毒防止のため、野菜・果実は流水で3回以上洗浄しています。サラダ・和え物等に使用する材料は加熱して冷ましてから使用しています。  
 ☆価格変動等により献立や材料を変更する場合があります。ご了承ください。