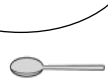
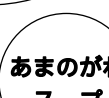
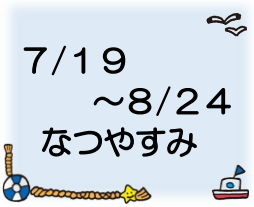


7がつ もりつけひょう

月	火	水	木	金
	1 ならししまいとし こんだて  きゅうりのあえもの とりにくの たつたあげ   ごはん にゅうめん	2  ミニゼリー  フレンチサラダ  ハヤシライス	3  いそかあえ やきつくね  ごもくうどん のしる ソフトめん	4  シークワサーゼリー  タコライス  もずく スープ  2ねんせいのみ おべんとう
7 たなばたこんだて  たなばたゼリー  たんざくサラダ ほしがた ハンバーグ   ごはん あまのがわ スープ	8 こおりやま「おこめのひ」  GOOD RICE DAY 毎月8日は こおりやま「おこめのひ」  はるさめのごまずあえ だいずとこざかなの つくだに   ごはん にくじゃが	9  ほうれんそうの おひたし とりとなつやさいの あまからタレ   ごはん なまあげとわかめ のみそしる	10  すいか  マカロニサラダ  ツイストパン  ポーク ビーンズ	11  ポークシューマイ マーボーなす  むぎごはん  ちゅうか スープ 5ねんせいのみ きゅうしょくなし
14  ごまつなともやしの おひたし いわしのピリカラソースがけ   むぎごはん なつの とんじる 5ねんせいのみ きゅうしょくなし	15 7がつおたんじょうび おいわいこんだて   	16 どうようしのひこんだて (しょくいくのひ)  さやいんげんの ごまあえ   うなぎいり まぜごはん とうがん スープ	17 くるめししまいとし こんだて  いちごのアイス  チキンサラダ やきぎょうざ  とんこつ ラーメンのしる ちゅうかめん	18 1 がっき しゅうぎょうしき (きゅうしょくなし) 

 7がつきゅうしょくよてい	11 (金) 5年生のみ給食なし(5年生宿泊学習)		 8がつきゅうしょくよてい
1 (火) ならし しまいとしこんだて	14 (月) 5年生のみ給食なし(5年生宿泊学習振替日)		
4 (金) 2年生のみおべんとう(2年生見学学習)	15 (火) 7がつおたんじょうびおいわいこんだて		
7 (月) たなばたこんだて	16 (水) どうようしのひこんだて(しょくいくのひ)		
8 (火) こおりやま「おこめのひ」	17 (木) くるめし しまいとしこんだて	26 (火) 8がつおたんじょうびおいわいこんだて (デザートセレクト)	29 (金) やさい(831)のひこんだて

8がつ もりつけひょう

25 2 がっき しぎょうしき (きゅうしょくなし) 	26 8がつおたんじょうび おいわいこんだて   	27  パンサンスー   キムたくごはん すいぎょうざ スープ	28  いちご ジャム  きよほう(ぶどう) ハンバーグ ラタトゥーユぞえ  やさい スープ しょくパン	29 やさい(831)のひ こんだて  ごまふうみあえ ぶたにくとやさいの みそいため   ごはん なんばんじる
---	--	---	---	---



7がつこんだてひょう



2025年 7月

明健小学校

予定等	給食	日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他 調味料	たんばく質 脂質 塩分量
※市町村指定	※市町村指定	1火	ごはん とり肉の竜田揚げ きゅうりのあえもの にゅうめん	○	とり肉	米 かたくり粉、油		しょうゆ、酒	601 kcal 26.4 g 19.2 g 2.0 g
※授業参観日	※授業参観日	2水	ハヤシライス フレンチサラダ ミニゼリー	○	ぶた肉 無塩漬ポンスレスハム	米、麦、じゃがいも、油 油、さとう	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんじん、マヨネーズ、枝豆、トマト、にんにく キャベツ、にんじん、コーン ミニみかんゼリー	トマトソース、コンソメ、コショウ 酢、塩、こしょう	636 kcal 23.1 g 18.7 g 2.4 g
※キャベツ	※キャベツ	3木	ソフトめん 五目うどん 焼きつくね 磯香あえ	○	とり肉、油揚げ、かまぼこ、かつお節 焼きつくね あおのり	ソフトめん	ごぼう、にんじん、干しいたけ、ねぎ	しょうゆ、白だし、酒、みりん、塩	624 kcal 33.0 g 20.1 g 2.7 g
2年のみ弁当	2年のみ弁当	4金	* 2年生以外：給食あり、 タコライス ゆで野菜 もずくスープ シークワサーゼリー	○	豚ひき肉、ミートソース もずく、とうふ	米、麦、油	玉ねぎ、トマト、にんにく、キャベツ、レタス、にんじん えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ シークワサーゼリー	トマトソース、コンソメ、コショウ しょうゆ、酒、中華だし、塩、こしょう	588 kcal 28.9 g 14.3 g 2.3 g
セタこんだて	セタこんだて	7月	ごはん 星型ハンバーグ たんざくサラダ 天の川スープ セタゼリー	○	星型ハンバーグ 無塩漬ロースハム とり肉、とうふ、かつお節	米 油、さとう、かたくり粉 油、さとう		しょうゆ、酒、みりん 酢、塩、こしょう しょうゆ、塩、コショウ	689 kcal 29.4 g 18.8 g 2.3 g
「お米の口」	「お米の口」	8火	ごはん 肉じゃが 大豆と小魚のつくだ煮 春雨のごま酢あえ	○	ぶた肉 しらす干し(妙妙伊豆)、大豆	米 じゃがいも、しらたき、油、さとう かたくり粉、油、さとう	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、みりん、酒	624 kcal 29.2 g 18.0 g 2.1 g
※「ピーマン」	※「ピーマン」	9水	ごはん 鶏と夏野菜の甘辛タレ ほうれん草のおひたし 生揚げとわかめのみそ汁	○	鶏からあげ わかめ、生揚げ、みそ、かつお節	米 油、さとう	にがうり、にんじん、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす ほうれんそう、もやし、にんじん	しょうゆ、みりん しょうゆ かつおだし	605 kcal 23.9 g 20.9 g 2.5 g
※「すいか」	※「すいか」	10木	ツイストパン ポークビーンズ マカロニサラダ 小玉すいか 1/16個	○	ぶた肉、大豆 無塩漬ポンスレスハム	ツイストパン じゃがいも、油、さとう マカロニ、マヨネーズ	枝豆、玉ねぎ、にんじん、にんにく、パセリ 玉ねぎ、にんじん、キャベツ	トマトソース、コンソメ、コショウ、塩、こしょう こしょう、塩	597 kcal 26.8 g 19.2 g 2.3 g
5年生給食なし	5年生給食なし	11金	* 5年生以外：給食あり 麦ごはん マーボーなす ポークシューマイ 中華スープ	○	豚ひき肉、大豆、みそ ポークシューマイ とり肉	米、麦 油、さとう、かたくり粉	なす、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、トマトソース、コンソメ、コショウ	623 kcal 24.2 g 20.9 g 2.5 g
5年生給食なし	5年生給食なし	14月	* 5年生以外：給食あり 麦ごはん いわしのマリネ 小松菜ともやしのおひたし 夏の豚汁	○	いわし立田、みそ とうふ、ぶた肉、みそ、かつお節	米、麦 油、三温糖、ごま油 つきこんにゃく、油	しょうが こまつな、もやし、にんじん にんじん、なす、かぼちゃ、玉ねぎ	酢、コンソメ、しょうゆ、みりん しょうゆ かつおだし	638 kcal 28.1 g 21.5 g 2.4 g
お祝いこんだて	お祝いこんだて	7月15火	ドッグパン ミートソース コーンサラダ コンソメスープ ハスカップゼリー	○	豚ひき肉、ミートソース、大豆 ツナ油揚げ とり肉	ドッグパン 油、さとう 油、さとう	玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、マヨネーズ きゅうり、コーン、キャベツ ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、パセリ	トマトソース、コンソメ、コショウ、からし 酢、塩、こしょう コンソメ、塩、こしょう	612 kcal 28.8 g 16.9 g 2.3 g
こんだて	こんだて	16水	☆土用丑の日こんだて(食育の日) うなぎ入り混ぜごはん さやいんげんのごまあえ 冬瓜スープ	○	油揚げ、鰻糸玉、うなぎの脂焼き とり肉団子	米、さとう さとう、白ごま、白ごま	干しいたけ、にんじん、枝豆 さやいんげん、キャベツ	酒、しょうゆ、かば焼きのたれ しょうゆ しょうゆ、塩、味天	594 kcal 22.0 g 18.2 g 2.4 g
※市町村指定	※市町村指定	17木	豚骨ラーメン 焼きぎょうざ チキンサラダ いちごアイス	○	ぶた肉、なると 餃子 ソフトチキン	中華めし、油、白ごま さとう、ごま油 いちごアイス	しょうが、もやし、にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ、チンゲンサイ、にんじん	酒、豚骨ラーメン、中華だし、塩、こしょう しょうゆ、酢、こしょう	687 kcal 29.5 g 22.1 g 2.6 g
※給食	※給食	18金							

1学期 終業式 (給食なし)



8がつこんだてひょう



2025年 8月

明健小学校

予定等	給食	日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他 調味料	たんばく質 脂質 塩分量
※給食	※給食	25月							
お祝いこんだて	お祝いこんだて	26火	* 8がつ おたんじょうびおいわいこんだて 夏野菜のカレーライス わかめとツナのサラダ シャーベットの(セレクト)	○	豚ひき肉 ツナ油揚げ、わかめ	米、麦、油、じゃがいも さとう	にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、ピーマン、トマト、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん	カレールー、トマトソース、コンソメ 酢、塩、こしょう	23.9 g 21.3 g 2.5 g
※「きゅうり」	※「きゅうり」	27水	きゅうり パンサンスー 水餃子スープ	○	豚ひき肉 無塩漬ロースハム とうふ、ぎょうざ	米、油、ごま油、さとう はるさめ、さとう、油、ごま油	はくさい(キムチ漬)、せん切りたくあん、ねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり ねぎ、にんじん、こまつな、きくらげ	しょうゆ 酢、しょうゆ、からし粉 しょうゆ、味天、中華だし、塩	605 kcal 23.6 g 19.9 g 2.5 g
※「ピーマン」	※「ピーマン」	28木	食パン いちごジャム ハンバーググラタトゥーユ添え 野菜スープ 巨峰	○	ハンバーグ、大豆、無塩漬ポンスレスハム とり肉	食パン いちごジャム 油、三温糖 じゃがいも	玉ねぎ、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、にんにく、トマト キャベツ、にんじん、玉ねぎ、パセリ	トマトソース、コンソメ、塩、こしょう コンソメ、塩、こしょう	623 kcal 28.9 g 19.6 g 2.4 g
お祝いこんだて	お祝いこんだて	29金	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ごま風味あえ 南蛮汁	○	ぶた肉、みそ とり肉、生揚げ、みそ、かつお節	米 さとう、油、かたくり粉 白ごま、さとう	キャベツ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく にんじん、こまつな、もやし ねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん	コンソメ、みりん、しょうゆ しょうゆ かつおだし、酒、七味唐辛子	601 kcal 28.6 g 18.5 g 2.0 g

*食材の価格変動や学校行事・流通の都合により、こんだて内容が変更になる場合があります。
*学校給食用のご飯は、郡山産米のあさか舞を使用しています。