

令和7年										7・8月分献立予定表										芳賀小学校 2025.6.27									
おし らせ		日にち 曜日		献立名		牛乳		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		その他 調味料		1人分ー たんぱく質 脂質 塩相当量													
7月																													
こ あ じ わ た う	ふく しま を	1 火	ソフトめん		○					しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 ほししいたけ、たけのこ、にら、ねぎ		ソフトめん		豆板醤、ﾏﾏｼﾞﾔﾐ、みりん、醤油		632 kcal													
			にくみそまぜうどんのぐ			ぶたひきにく、みそ		しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 ほししいたけ、たけのこ、にら、ねぎ		あぶら、ごまあぶら、かたくりこ				26.9 g															
			きゅうりともやしのあえもの			ツナ		もやし、きゅうり		いりごま、さとう、ごまあぶら		醤油、酢		19.2 g															
			りんごコンポート					りんごコンポート						2.3 g															
あ い わ し を	2 水	2 水	あさかまいごはん		○					しょうが		こめ				605 kcal													
			いわしのかばやき			いわし		かたくりこ、あぶら、さとう		みりん、醤油、酒		26.0 g																	
			おかかあえ			かつおぶし		こまつな、もやし、にんじん		いりごま		醤油		20.5 g															
			なつとんじる			ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん、なす、たまねぎ、こんにゃく		じゃがいも		だしパックかつお、素材力かつお		1.9 g															
あ じ わ か を	夏 野 菜 を	3 木	こくとうパン		○					こくとうパン						607 kcal													
			なつやさいのミートグラタン			ぶたひきにく、チーズ		にんにく、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト		あぶら		ｺｼｮｳ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ソース、赤ﾄﾏﾄ		28.1 g															
			コーンサラダ			ソフトチキン		コーン、キャベツ		あぶら、さとう		りんご酢、塩、粒ﾏｲﾄﾞ		20.8 g															
			ごもくスープ			とりにく		にんじん、もやし、ねぎ、ほししいたけ		はるさめ		がらｽｰﾌﾟ、中華ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ、 醤油、塩、こしょう		2.1 g															
◆◇ 7月4日(金) お弁当の日(6年生修学旅行) ◇◇																													
こ た な ば て た	7 月	7 月	わかめごはん		○	わかめごはんのもと				こめ、むぎ						610 kcal													
			ほしのハンバーグてりやきソース			ハンバーグ		さとう、かたくりこ		醤油、酒		27.0 g																	
			たんざくサラダ			ソフトチキン、チーズ		だいごん、にんじん、きゅうり		あぶら、さとう		りんご酢、塩、こしょう		16.7 g															
			あまのがわスープ			とりにく、とうふ		たまねぎ、ねぎ、にんじん		ビーフン		だしパックかつお、醤油、塩		2.1 g															
こ あ じ わ た う	和 食 を	8 火	あさかまいごはん		○					こめ						624 kcal													
			ふくしまけんさんカジキカツ・ソース			ふくしまけんさんカジキカツ		あぶら		ソース		25.7 g																	
			やさいのごまあえ			ほうれんそう、もやし、にんじん		すりごま、さとう		醤油		18.2 g																	
			とうふのみそしる			とうふ、わかめ、みそ		だいごん、にんじん、えのきたけ、たまねぎ		だしパックかつお、素材力かつお		1.8 g																	
「旬 の や さ い」	9 水	9 水	あさかまいごはん		○					こめ						600 kcal													
			にくだんご（2こ）			にくだんご						26.0 g																	
			ゴーヤのいためもの			ぶたにく、なまあげ、かつおぶし		にんじん、エリンギ、ゴーヤ、たけのこ、 しょうが		さとう、あぶら		醤油、みりん、こしょう、中 華ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ、ｵｲｽﾀｰソース		18.7 g															
			にらとじゃがいものみそしる			とうふ、みそ		にら、にんじん、たまねぎ		じゃがいも		だしパックかつお、素材力かつお		1.8 g															
あ じ わ か を	10 木	10 木	コッペパン		○					コッペパン						603 kcal													
			きなこクリーム					きなこクリーム				19.9 g																	
			ツナとやさいのサラダ			ツナ		キャベツ、にんじん、たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ、さとう		塩、こしょう		26.4 g															
			ミネストローネスープ			むえんせきベーコン		たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、トマト		マカロニ、じゃがいも、オリーブオイル		塩、こしょう、ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ		1.9 g															
あ じ わ か を	夏 野 菜 を	11 金	むぎごはん		○					こめ、むぎ						631 kcal													
			ぶたキムチどんぶりのぐ			ぶたにく		たまねぎ、いとこんにゃく、キムチ、にら、にんにく		あぶら、さとう、ごまあぶら		キムチの素、醤油、酒、みりん		26.4 g															
			なつやさいのごまみそしる			ぶたにく、とうふ、みそ		ピーマン、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン		すりごま、あぶら、ごまあぶら		素材力かつお、素材力昆布		19.8 g															
														2.1 g															
こ あ じ わ た う	カル シ ウ ム	14 月	あさかまいごはん		○					こめ						605 kcal													
			にくじゃが			ぶたにく、さつまあげ		たまねぎ、にんじん、さやいんげん、いとこんにゃく		じゃがいも、あぶら、さとう		みりん、醤油、酒		28.2 g															
			こざかなのつくだに			かえりにぼし				あぶら、さとう		醤油、酒		16.9 g															
			わふうサラダ			わかめ		キャベツ、もやし、にんじん		いりごま、さとう、あぶら、ごまあぶら		塩、和かし、醤油、酢		2.0 g															
こ あ じ わ た う	久 留 米 市	15 火	ちゅうかめん		○					ちゅうかめん						607 kcal													
			とんこつラーメンかけじる			ぶたにく、なると、とうにゅう		にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、 ごねぎ、コーン、きくらげ、しょうが		あぶら		豚骨ガラ、塩、こしょう、豚骨ﾌﾞﾙｰﾌﾞ ｽｰﾌﾟの素、素材力鶏だし、酒		27.7 g															
			コーンしゅうまい（1こ）			コーンしゅうまい		コーンしゅうまい		コーンしゅうまい				17.8 g															
			チキンときゅうりのあえもの			スモークチキン		きゅうり、もやし、ねぎ、しょうが		いりごま、さとう、ごまあぶら		醤油、酢		2.1 g															
こ あ じ わ た う	ビ ﾀ ﾐ ﾝ	16 水	あさかまいごはん		○					こめ						606 kcal													
			とりにくのたつたあげ（2こ）			とりにく		しょうが		かたくりこ、あぶら		醤油、酒		29.4 g															
			おかかチーズあえ			かつおぶし、チーズ		こまつな、もやし、にんじん				醤油		18.3 g															
			あぶらあげとわかめのみそしる			あぶらあげ、わかめ、みそ		にんじん、だいごん、えのきたけ、こんにゃく		じゃがいも		だしパックかつお、素材力かつお		1.9 g															
こ あ じ わ た う	シ ｹ ｳ ｳ と	17 木	こめこのチキンカレーライス （むぎごはん）		○	とりにく		たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、し ょうが、りんご		こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら						684 kcal													
			しらたまフルーツサイダーボンチ					もも、みかん、パイ		ゼリー、しらたまもち、サイダー				14.9 g															
														1.6 g															
◆◇ 7月18日(金) 1学期終業式(給食なし・お弁当なし) ◇◇																													
8月																													
◆◇ 8月25日(月) 2学期始業式(給食なし・お弁当なし) ◇◇																													
こ あ じ わ た う	ビ ﾀ ﾐ ﾝ	26 火	コッペパン		○					コッペパン						641 kcal													
			ももジャム					ももジャム				27.9 g																	
			ハンバーグラタトゥイユぞえ			ハンバーグ、むえんせきベーコン、だいご		たまねぎ、ズッキーニ、パプリカ、トマト、にんにく		あぶら、さとう		がらｽｰﾌﾟ、塩、こしょう		22.2 g															
			コンソメスープ			とりにく		キャベツ、にんじん、コーン		じゃがいも		コンソメ、塩		2.1 g															
こ あ じ わ た う	和 食 を	27 水	ヨーグルト		○	ヨーグルト																							
			あさかまいごはん							こめ				666 kcal															
			マーボーどうふ			ぶたひきにく、だいごミート、とうふ、みそ		にら、ねぎ、にんじん、ほししいたけ、 にんにく、しょうが		あぶら、さとう、かたくりこ、 ごまあぶら		酒、醤油、中華ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ、 豆板醤		29.8 g															
			にくシューマイ（1こ）			にくシューマイ								25.8 g															
こ あ じ わ た う	せ ん い	28 木	もやしのラーゆあえ		○			もやし、チンゲンサイ		ごまあぶら、ラーゆ、さとう、いりごま		醤油		1.7 g															
			ハヤシライス （むぎごはん）			○	ぶたにく		たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト		こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら		ﾊﾔｼﾌﾚｯｸ、ｽﾏﾙﾄﾞｺｰﾙﾛｰｽ、ﾌｧﾙﾌﾞ ｼﾞｬﾝﾌﾘｰﾊﾔｼ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、がらｽｰﾌﾟ		621 kcal														
			だいごんときゅうりのごまドレサラダ				ソフトチキン		だいごん、キャベツ、きゅうり		ごまドレッシング		酢、塩		20.8 g														
															1.7 g														
こ あ じ わ た う	な す	29 金	あさかまいごはん		○					こめ						605 kcal													
			あじつけのり			あじつけのり								23.8 g															
			あげなすのにくみそいため			ぶたひきにく、みそ		なす、ピーマン		こめこ、あぶら、さとう		みりん、酒		19.1 g															
			ちゅうかスープ			とりにく、とうふ		にんじん、たけのこ、ねぎ、チンゲンサイ、 ほししいたけ				醤油、塩、中華ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ、 こしょう		2.1 g															
			ももゼリー							ももゼリー																			

食中毒防止のため、野菜・果実は流で3回以上洗浄し、和え物等に使用する野菜や肉等は加熱冷却後使用します。価格変動等により献立や材料を変更する場合は、ご了承願います。