令和7年7月

学校給食予定献立表

小田原市立
山王小学校

もうすぐ夏休みですね。
冷たいもののとり過ぎで、体調を
くずすことがないようにしましょう。

7月の給食目標
「給食の
献立を知ろう」

今月の小田原産・神奈川産（予定）

ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・なると
こまつな・たまねぎ・うめぼし・もやし

日	曜	献立名	主にエネルギーのもとになる（黄色のグループ）	主に体をつくるもとになる（赤のグループ）	主に体の調子を整えるもとになる（緑のグループ）	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	備考
1	火	ぎゅうにゅう ごはん おほしさまハンバーグ のおろしに ぶたにくとたまねぎの いためもの	ごはん さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく	だいこん にんにく たまねぎ にんじん こまつな	606 24.4 17.4 1.3	七夕に ちなんだ 献立
2	水	ぎゅうにゅう ごはん あじフライ こんさいじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とうふ たこてん	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん こまつな	626 28.0 17.3 1.5	7月が旬の魚 「あじ」を 使った 献立
3	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) やきウインナー ボイルキャベツ ABCスープ	コッペパン じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	605 25.1 28.8 2.9	
4	金	ぎゅうにゅう （アルファかまい） ピラフ ミネストローネ	ごはん マーガリン がらスープ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく とりにく ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン コーン トマト	587 23.6 19.0 2.3	

夏休み

生活習慣について考えてみよう

な んでもたべて夏バテしらず

つ めたいものはほどほどに

や たらとおやつをたべないで

す ききらいをこくふくしよう

み どりのやさいとなかよくなろう

＊物資の都合により、献立を変更することがあります。

＊給食について疑問な点や質問等がありましたら、担任または栄養士(清水)までお気軽にお声かけください。

学校教育目標：輝け！山王っ子　かしこく　やさしく　たくましく　開校80周年

日	曜	献立名	主にエネルギーのもとになる(黄色のグループ)	主に体をつくるもとになる(赤のグループ)	主に体の調子を整えるもとになる(緑のグループ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	備考
7	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) たなばたうどん しろみざかなのうめ マヨパンこやき マスカットゼリー	ゆでめん おふ さとう ごま マヨネーズ パンこ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく メルルーサ	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ こまつな うめぼし	621 28.5 17.6 2.3	七夕に ちなんだ 献立
8	火	ぎゅうにゅう (ごはん) タコライス キャベツソテー もずくのスープ	ごはん あぶら ごまあぶら がらスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミート チーズ とりにく もずく	にんにく たまねぎ にんじん コーン トマト こまつな キャベツ もやし	616 23.5 18.4 2.1	沖縄の 献立
9	水	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのなんばん づけ はるさめスープ ふりかけ(やさい)	ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう がらスープ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ はねぎ やさいふりかけ	643 23.0 19.7 2.4	
10	木	ぎゅうにゅう こめこパン トマトシチュー やきそばふう スパゲティ はちみつ	こめこパン あぶら じゃがいも がらスープ こむぎこ マーガリン スパゲッティ はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな ピーマン	704 28.7 25.5 3.1	
11	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) とりごぼうごはん (たきこみ) なつやさいのみそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ とうふ	ごぼう にんじん たまねぎ なす こまつな	521 19.5 14.5 1.9	夏野菜を 使った献立
14	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) とりにくのクリーム ソース じゃがいもとツナの ソテー	ソフトめん あぶら がらスープ こむぎこ マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん コーン こまつな	594 26.2 16.2 2.0	
15	火	ぎゅうにゅう (ごはん) ビビンバ チゲじる	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ	にんにく にんじん もやし きりぼしだいこん こまつな キャベツ ながねぎ	577 22.4 16.2 2.5	
16	水	ぎゅうにゅう (ごはん) なつやさいカレー ゆでとうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも がらスープ こむぎこ はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく にんじん たまねぎ なす りんごソース とうもろこし	679 18.9 20.9 1.5	夏野菜を 使った献立
17	木	ぎゅうにゅう (しょくパン) ピザトースト オニオンスープ シューアイス(バニラ)	しょくパン あぶら がらスープ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ とりにく シューアイス	たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん	605 27.4 29.4 2.4	おたのしみ 献立