

〔配布用献立表〕

2025年 7月

0:通常献立

桃井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	いわしのかばやき丼	○	吉野汁 蒸しとうもろこし	いわし開き、★牛乳、さば節（だし）、 出し昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉	米、押し麦、★小麦粉、でんぶん、油、さ とう、つきこんにやく、★うどん （乾）、★玉ふ	にんじん、ながねぎ、みつば、とうもろ こし	604 kcal 26.5 g 18.8 g 1.9 g
2 水	麦ごはん	○	豆あじのから揚げ 冷汁 五色煮 冷凍みかん	★牛乳、豆あじ、乾燥わかめ、油揚げ、 赤色辛みそ、淡色辛みそ、さば節（だ し）、 生揚げ	米、押し麦、でんぶん、★小麦粉、油、★ 白すりごま、こんにやく、 さとう	きゅうり、ごぼう、たけのこ（缶）、に んじん、乾しいたけ、さやいんげん、★ 冷凍みかん	586 kcal 23.9 g 18.7 g 1.9 g
3 木	冷やし中華そば	○	じゃがいももち もやしと小松菜のナムル	★たまご、さば節（だし）、豚肩肉、 ★牛乳、★ビザ用チーズ	★生中華めん、ごま油、油、さとう、 じゃがいも、でんぶん	きゅうり、もやし、にんじん、乾しいた け、ながねぎ、しょうが、こまつな	571 kcal 27.4 g 19.8 g 3.3 g
4 金	麦ごはん 国内産食材の日	○	あじの香味だれ 肉じゃが ゆかりきゃべつ	★牛乳、あじのフィレ、豚肩肉	米、押し麦、でんぶん、★小麦粉、油、さ とう、こんにやく、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、たまねぎ、にんじ ん、グリーンピース（冷）、キャベツ、ゆ かり	562 kcal 26.9 g 16.7 g 2.2 g
7 月	あなご入り焼きおにぎり 国内産食材の日	○	七夕汁 えだまめ ミニトマト	出し昆布、あなご（蒸）、ほしのり、★ 牛乳、さば節（だし）、油揚げ、とり 肉、かまぼこ	米、米粒麦、さとう、★麴、★そうめん	しょうが、にんじん、たまねぎ、ながね ぎ、オクラ、えだまめ、ミニトマト	575 kcal 26.1 g 15.9 g 2.4 g
8 火	夏野菜の中華丼	○	はるさめとわかめのスープ ガーリックポテト	豚肉、いか、あさり水煮、ほたてが、 とり骨（スープ）、★牛乳、乾燥わか め、とうふ	米、米粒麦、油、でんぶん、ごま油、はる さめ、じゃがいも、	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけの こ（缶）、乾しいたけ、レタス、赤ビー マン、黄ピーマン、チンゲンサイ、なが ねぎ切り落とし、えのきたけ、ながね ぎ、こまつな	612 kcal 25.4 g 16.9 g 2.8 g
9 水	ナシゴレン	○	スパニッシュオムレツ バリバリサラダ	★むきえび、あさり水煮、とり挽き肉、 ★牛乳、ベーコン、★たまご	米、押し麦、油、でんぶん、じゃがいも、 ★わんたんの皮、ごま油、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリー、ホール コーン（缶）、しょうが、にんにく、黄 ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、トマ ト、きゅうり、キャベツ	607 kcal 26.5 g 20.7 g 3.1 g
10 木	麦ごはん	○	ゼリーフライ 塩豚汁 ツナサラダ	★牛乳、おから、豚肩肉、さば節（だ し）、まぐろ油漬（缶）	米、押し麦、じゃがいも、★小麦粉、★ パン粉、油、	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、かぶ、 しめじ、こまつな、しょうが、キャベ ツ、きゅうり、セロリー	612 kcal 21.6 g 21.1 g 2.3 g
11 金	二色パン	○	とうふのミートソースグラタン コーンポタージュ フルーツのヨーグルトかけ	★牛乳、とうふ、豚挽き肉、★粉チー ズ、とり骨（スープ）、★プレーンヨー グルト	★食パン、★胚芽食パン、★ブルーベ リージャム、油、★マカロニ、★パン 粉、★バター、米、さとう	たまねぎ、にんじん、スライスマシュ ルーム（缶）、にんにく、ホールトマト （缶）、セロリー、クリームコーン （缶）、ホールコーン（缶）、みかん （缶）、パインアップル（缶）、 もも（缶）	608 kcal 25.7 g 20.3 g 3.2 g
14 月	じゃこわかめごはん	○	油揚げの春巻き 冬瓜スープ 小松菜のいそえ	ちりめんじゃこ、たきこみわかめ、★ 牛乳、豚肩肉、★むきえび、油揚げ、と り肉、油揚げ、かまぼこ、とうふ、さば 節（だし）、もみのり	米、米粒麦、★白炒りごま、油、はるさ め、ごま油、でんぶん	乾しいたけ、たけのこ（缶）、ながね ぎ、ニラ、もやし、とうが、にんじん、 しめじ、万能ねぎ、こまつな、ホールコ ーン（缶）	603 kcal 31.1 g 21.2 g 2.9 g
15 火	キムチ丼	○	チンゲン菜としめじのスープ 小玉すいか	豚肩肉、あさり水煮、★牛乳、とり肉、 とり骨（スープ）、★たまご	米、米粒麦、ごま油、さとう、★白すり ごま、でんぶん	にんにく、たまねぎ、ながねぎ、切干大 根、キムチ（白菜）、ニラ、万能ねぎ、 チンゲンサイ、しめじ、にんにく、しょ うが、ながねぎ切り落とし、★小玉す いか	528 kcal 22.6 g 15.5 g 2.2 g
16 水	麦ごはん	○	さわらのごまみそがけ かぼちゃのみそ汁 切干とキャベツの甘酢あえ	★牛乳、さわら、赤色辛みそ、煮干し （だし）、油揚げ、乾燥わかめ、淡色辛 みそ	米、押し麦、さとう、★白炒りごま、★ 白すりごま、でんぶん	しょうが、たまねぎ、かぼちゃ、こまつ な、切干大根、キャベツ、きゅうり	561 kcal 25.6 g 16.7 g 2.7 g
17 木	ターメリックライ スナン	ジ ョ ア	キーマカレー 茹で野菜の特製ドレッシング	★プレーンヨーグルト、大豆、豚挽き 肉、とり骨（スープ）	米、押し麦、★強力粉、さとう、油、はち みつ、じゃがいも、★バター、★小麦 粉、★白すりごま、★マヨネーズ	たまねぎ、ホールトマト（缶）、にんに く、しょうが、セロリー、にんじん、こ まつな、キャベツ、★りんご	591 kcal 20.9 g 16.2 g 2.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています
※場合により食材を変更する場合があります

夏休みに作ってみよう



大豆入りドライカレー



キムチチャーハン



切干ときゅうりのごま酢あえ

