

令和7年
7月分

学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会

(令和7年7月1日～15日 11回)



月		オリーブパン 大塚・徳島万博 食品キャラクター ミックス ©Expo 2025 りめん しょうかい 裏面で紹介しています		韓国 大塚・徳島万博 食品キャラクター ミックス ©Expo 2025 りめん しょうかい 裏面で紹介しています		みりん うすくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 3.5			
7 ようちえん ぎゅうにゅう わかめごはん こめ 70 ◆ さわら 1切れ ◆ さとう 0.2 ◆ こいくちしょうゆ 3.2 おほしさま すましじる さとう 1 ◆ みりん 0.8 さけ 0.5 でんぶん 0.3 ◆ とうふ 20 ◆ かまぼこ 10 ◆ ビーフン 5 ◆ にんじん 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ オクラ 5 ◆ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.35 みりん 0.5 プチゼリー (ぶどうあじ) ようちえんじ 1こ ◆		8 ようちえん ぎゅうにゅう ごはん こめ 70 ◆ しょうが 1切れ ◆ しょうがくせい 2こ ◆ マーボー豆腐 とうふ 110 ◆ ぶたミンチ 25 ◆ にんじん 15 ◆ あおなご 3 ◆ しょうが 0.3 ◆ にんにく 0.03 ◆ あかみそ 1.6 ◆ はちみつみそ 1.6 ◆ トウバンジャン 0.15 ◆ こいくちしょうゆ 3.5 ◆ うすくちしょうゆ 1 ◆ さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.8 ◆ こしょう 0.03 ◆ とりがらスープ 0.7 ◆ でんぶん 1.6 ◆ こめあぶら ◆ もやしのナムル もやし 25 ◆ にんじん 10 ◆ にんにく 0.01 ◆ うすくちしょうゆ 1.2 ◆ こいくちしょうゆ 0.6 ◆ す 0.6 ◆ みりん 0.6 ◆ さとう 0.2 ◆ こめあぶら ◆		9 ぎゅうにゅう ごはん こめ 70 ◆ あじの なんばんづけ あじ 1切れ ◆ でんぶん 3 ◆ こめあぶら ◆ たまねぎ 4 ◆ ピーマン 1 ◆ うすくちしょうゆ 2 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ す 2 ◆ さとう 1.6 ◆ みりん 0.5 ◆ さけ 0.5 ◆ いちみつとうがらし 0.005 ◆ こうみえ はくさい 35 ◆ にんじん 5 ◆ ゆずかじゅう 0.4 ◆ こいくちしょうゆ 1.8 ◆ さとう 0.3 ◆ みりん 0.4 ◆ こんぶ 0.02 ◆		10 ようちえん ぎゅうにゅう なつやさい カレーライス こめ 75 ◆ ぶたにく 20 ◆ じゃがいも 15 ◆ たまねぎ 30 ◆ かぼちゃ 20 ◆ にんじん 10 ◆ なす 10 ◆ ピーマン 5 ◆ トマト 5 ◆ りんごピューレ 5 ◆ フルーンピューレ 1 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.1 ◆ とりがら 7 ◆ とんこつ 3 ◆ こめカレー 15 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ ウスターソース 1 ◆ のうこうソース 1 ◆ あかワイン 1 ◆ トマトケチャップ 1.5 ◆ バジル 0.03 ◆ こめあぶら ◆ チキンナゲット ようちえんじ 1こ ◆ しょうがくせい 2こ ◆ えだまめ 15 ◆		11 ぎゅうにゅう こめこうにゅうパン ◆ ツナとポテトの マヨネーズやき ツナ 10 ◆ フレンチポテト 35 ◆ ホールコーン 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ ノンエッグマヨネーズ 10 ◆ しお 0.1 ◆ こしょう 0.02 ◆ レタススープ とりこ 20 ◆ レタス 20 ◆ たまねぎ 10 ◆ ソテーたまねぎ 10 ◆ にんじん 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ ブイヨン 12 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆ こまつなサラダ こまつな 30 ◆ もやし 10 ◆ にんじん 3 ◆ わふうドレッシング ◆ クラス1ぼん	
14 ぎゅうにゅう ごはん こめ 70 ◆ とりのからあげ しょうが 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 2.6 ◆ さけ 0.8 ◆ ガーリックこ 0.03 ◆ でんぶん 12 ◆ こめあぶら ◆ なすのみそしる あぶらあげ 5 ◆ なす 20 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ あおなご 3 ◆ えのきだけ 5 ◆ あかみそ 9 ◆ しるみそ 2 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆ きゅうちゃんづけ きゅうり 30 ◆ しょうが 0.3 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ す 2.3 ◆ さとう 1.3 ◆ こんぶ 0.02 ◆ いちみつとうがらし 0.003 ◆		15 ぎゅうにゅう ひやしちゅうか ちゅうかめん 80 ◆ ハム 20 ◆ もやし 20 ◆ きゅうり 15 ◆ ホールコーン 10 ◆ にんじん 5 ◆ にんにく 0.1 ◆ りんごピューレ 2.8 ◆ こいくちしょうゆ 4.5 ◆ さとう 1.7 ◆ みりん 0.7 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆ デジブルコギ ぶたにく 40 ◆ キャベツ 15 ◆ たまねぎ 10 ◆ にら 8 ◆ にんじん 5 ◆ にんにく 0.1 ◆ りんごピューレ 2.8 ◆ こいくちしょうゆ 4.5 ◆ さとう 1.7 ◆ みりん 0.7 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆ こめこクレープ (パイナップル) 1こ ◆		富田林市産の野菜を使用する予定です ・じゃが芋 1日 魚を食べるときは 骨に気をつけて食べましょう。 食物アレルギーをお持ちの方へ 給食センター・パン工場・食品加工工場では 原材料として使用していないにもかかわらず アレルギー物質が意図せず混入してしまう 場合(コンタミネーション)があります		野菜を食べていますか? 野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏の旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。 夏野菜の特徴を見てみよう! きゅうり 約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。 トマト 赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。 なす 日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。			

献立表中の◆♥♣マークは、三色栄養(食べ物の3つの働き)をあらわします。

からだをつくる
もとになる

からだのちようしを
ととのえるもとになる

エネルギーの
もとになる

♥あかのだべもの
にゅう・たまご・さかな
にく・だいず・かいそう
(たんぱく質・ミネラル)

◆きいろのだべもの
こくろい・いも・さとう
あぶら・しめじ
(しじつ・たんすいかぶつ)

♣みどりのたべもの
やさい・くだもの・きのこ
(ビタミン・ミネラル)

ようちえん このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持てきましよう。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄
		(%エネルギー)	(%エネルギー)		g	AμgRE	B1mg				
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	350	50	3.0
7月平均栄養量	627	16.3%	28.9%	4.6	238	0.39	0.51	28	349	88	3.3

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は幼稚園児は0.7倍量、低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。