

令和7年度 須賀川市立第三小学校給食予定献立表《7・8月》



<7月>

日	曜	献立名		赤	黄	緑	調味料・その他	栄養価	
				主に体の組織のもとになる	主に熱や力のもとになる	主に体の調子を整える			
1	火	セルフサンド (背割れコッペパン・スラッピージョー) 小松菜と油揚げのスープ ヨーグルト		牛乳・豚ひき肉・粉チーズ ひきわり大豆・油揚げ ヨーグルト	背割れコッペパン さとう・油	たまねぎ・ピーマン こまつな・キャベツ にんじん	ケチャップ・からし 中濃ソース・チャツネ 鶏がらスープ・塩 こしょう	エネルギー たんぱく質	736 Kcal 33.8 g
								脂肪 塩分	29.7 g 2.2 g
2	水	麦ごはん・揚げどりのレモン漬け 中華あえ たまねぎととうふのみそ汁		牛乳・鶏肉・わかめ マグロフレーク・とうふ みそ・煮干粉	麦ごはん・片栗粉・油 さとう・ごま油・ごま	レモン・パセリ・きゅうり キャベツ・にんじん いんげん・たまねぎ レモン	酒・しょうゆ・酢 厚削りぶし	エネルギー たんぱく質	677 Kcal 28.3 g
								脂肪 塩分	24.1 g 2.7 g
3	木	コッペパン・ミートボール コーンサラダ 米粉めん中華スープ クリームゴールド		牛乳・ミートボール 鶏肉	コッペパン・油 米粉めん・さとう クリームゴールド	コーン・キャベツ きゅうり・にんじん たまねぎ・もやし みずな	塩・こしょう・酢 鶏がらスープ	エネルギー たんぱく質	699 Kcal 25.4 g
								脂肪 塩分	29.2 g 2.5 g
4	金	〈大阪・関西万博献立〉 中華どんぶり・小松菜のあえもの たこやき		牛乳・いか・豚肉 なると・かつおぶし	麦ごはん・さとう・ごま油 片栗粉・油・ごま たこやき	はくさい・にんじん たまねぎ・だけのこ チンゲンサイ・しょうが にんにく・こまつな・もやし	塩・中華スープ しょうゆ・酢 お好みソース	エネルギー たんぱく質	671 Kcal 26.3 g
								脂肪 塩分	21.5 g 2.3 g
7	月	〈七夕献立〉 麦ごはん・和風おろしハンバーグ ブロッコリーサラダ・天の川スープ 七夕デザート		牛乳・ハンバーグ ロースハム・鶏肉 とうふ	麦ごはん・ごま油 さとう・ごま・そうめん 星の魅・七夕デザート	大根・にんにく ブロッコリー・コーン キャベツ・にんじん ほうれんそう	しょうゆ・酒・酢 塩・厚削りぶし	エネルギー たんぱく質	655 Kcal 30.3 g
								脂肪 塩分	19.8 g 2.1 g
8	火	コッペパン ひじきとポテトのサラダ きゅうりのピリ辛スープ チョコクリーム		牛乳・ひじき・大豆 マグロフレーク	コッペパン・じゃが芋 チョコクリーム マヨネーズ・油	にんじん・ほうれんそう キャベツ・きゅうり きゅうり・にら はくさいキムチ	塩・こしょう しょうゆ 中華スープ	エネルギー たんぱく質	642 Kcal 24.8 g
								脂肪 塩分	26.7 g 2.1 g
9	水	豚肉とニラのスタミナ丼・干草あえ 小松菜ととうふのみそ汁		牛乳・豚ひき肉 ひきわり大豆・とうふ みそ・煮干粉	麦ごはん・油・さとう 春雨・ごま油	ニラ・にんじん・もやし きゅうり・こまつな ねぎ	しょうゆ・みりん 塩・ラー油・酢・酒 厚削りぶし	エネルギー たんぱく質	618 Kcal 25.9 g
								脂肪 塩分	19.8 g 1.9 g
10	木	豚骨ラーメン (中華めん・豚骨ラーメンスープ) ナムル・シュウマイ		牛乳・豚肉 シュウマイ	中華メン・油・さとう ごま油・ごま	にんにく・きくらげ にんじん・キャベツ ねぎ・もやし ほうれんそう	酒・酢・しょうゆ 豚骨ラーメンスープ	エネルギー たんぱく質	739 Kcal 24.9 g
								脂肪 塩分	35 g 2.5 g
11	金	〈きゅうり天王祭〉 キューカンバーカレー 海草サラダ・デザート		牛乳・豚ひき肉 海草・マグロフレーク	麦ごはん・油・ごま油 じゃがいも・さとう ごま	しょうが・にんにく きゅうり・たまねぎ にんじん・ダイストマト りんごソース・キャベツ だいこん・みかんゼリー	カレールウ・チャツネ ケチャップ・しょうゆ 酢	エネルギー たんぱく質	718 Kcal 21.7 g
								脂肪 塩分	24.8 g 2.8 g
14	月	〈食育の日献立〉 麦ごはん・さばのみそ煮 きゅうりとたくあんのパリパリあえ 田舎汁		牛乳・さばのみそ煮 塩昆布・生揚げ みそ・煮干粉	麦ごはん・ごま油 じゃがいも・油	キャベツ・きゅうり こぼろ・だいこん ねぎ・こんにゃく たくあん	塩・厚削りぶし	エネルギー たんぱく質	603 Kcal 24 g
								脂肪 塩分	17.8 g 1.9 g
15	火	コッペパン・オムレツ(ケチャップ) チーズサラダ・サンサンスープ		牛乳・オムレツ 大豆・チーズ 鶏肉	コッペパン・マヨネーズ	にんじん・きゅうり たまねぎ・コーン なす・ピーマン ダイストマト	塩・こしょう 鶏がらスープ しょうゆ	エネルギー たんぱく質	616 Kcal 27 g
								脂肪 塩分	24.1 g 2.6 g
16	水	麦ごはん・豚肉のカルビン焼き からしあえ かぼちゃといんげんのみそ汁		牛乳・豚肉・かまぼこ みそ・油揚げ・煮干粉	麦ごはん・ごま油 さとう	しょうが・にんにく にんじん・たまねぎ ピーマン・こまつな もやし・かぼちゃ いんげん・だいこん	しょうゆ・酒 からし・厚削りぶし	エネルギー たんぱく質	640 Kcal 26.3 g
								脂肪 塩分	19.7 g 2.1 g
17	木	コッペパン・水ぎょうざ チキンサラダ・いちご&マーガリン デザート		牛乳・鶏肉 チキン水煮 水ぎょうざ	コッペパン・油・さとう いちご&マーガリン デザート	ねぎ・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ キャベツ・きゅうり	鶏豚湯・しょうゆ こしょう・酢・塩	エネルギー たんぱく質	619 Kcal 23.2 g
								脂肪 塩分	23.7 g 2.4 g



<8月>

25	月	始業式 給食はありません。							
26	火	コッペパン・じゃがチーズ トック・大豆チョコ		牛乳・鶏肉・粉チーズ ウィンナー 大豆チョコ	コッペパン・バター カットポテト・トック	たまねぎ・コーン パセリ・だいこん にんじん・ねぎ こまつな	鶏がらスープ・塩 こしょう・しょうゆ 中華スープ	エネルギー たんぱく質	626 Kcal 22.8 g
								脂肪 塩分	18 g 2 g
27	水	麦ごはん・マーボー豆腐 パンサンサー・梨		牛乳・豚ひき肉 とうふ・みそ ロースハム・錦糸卵	麦ごはん・油・さとう ごま油・片栗粉・春雨	ねぎ・にんじん・にら しょうが・にんにく きゅうり・もやし・梨	しょうゆ・みりん 豆板醤・酢	エネルギー たんぱく質	674 Kcal 27.2 g
								脂肪 塩分	21.9 g 2 g
28	木	コッペパン・鶏肉のトマトソース煮 海草サラダ・クリームゴールド		牛乳・鶏肉 海草・粉チーズ	コッペパン・さとう じゃがいも・油 クリームゴールド	たまねぎ・にんじん ピーマン・ダイストマト パセリ・キャベツ きゅうり・コーン	赤ワイン・こしょう 鶏がらスープ・酢 しょうゆ・塩	エネルギー たんぱく質	652 Kcal 22.6 g
								脂肪 塩分	27.0 g 2.4 g
29	金	〈野菜の日献立〉 麦ごはん・夏野菜のカレー きゅうりのみそドレッシング		牛乳・豚肉・粉チーズ スキムミルク・ちくわ みそ	麦ごはん・油 じゃがいも・さとう	にんにく・しょうが にんじん・かぼちゃ ダイストマト・なす たまねぎ・りんごソース きゅうり・キャベツ	カレールウ・チャツネ ケチャップ・中濃ソース 酢	エネルギー たんぱく質	700 Kcal 23.9 g
								脂肪 塩分	24.1 g 2.7 g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆給食停止・開始について