

7月 よていこんだてひょう

令和7年

鯖江市吉川小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)	おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品	
				エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
				タンパク質(g)	食塩相当量(g)						
1	火	ナン キーマカレー パインサラダ ぼうチーズ ジョア (マスカット)	牛乳はありません	531	69	ナン こむぎこ さとう	なたね油 ドレッシング	牛ひき肉 ひよこ 豆 ぶたひき肉 大豆 ぶたレバーチップ	ジョア チーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし グリンピース きゅうり ブロッコリー パイナップル トマト キャベツ	
2	水	ごはん しおやきさば わかめときゅうりのすの物 ミョウガのみそ汁	半夏生	552	79	ごはん さとう じゃがいも ふ		さば みそ	牛にゆう わかめ	きゅうり かぶ にんじん みょうが もやし	
3	木	ごはん チンジャオロースー あつあげとじゃがいものみそ汁 オレンジ	アイアン献立	647	89	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	なたね油	牛肉 あつあげ みそ	牛にゆう	しょうが ビーマン たけのこ にんじん しめじ ねぎ オレンジ	
4	金	枝豆入りゆ かりごはん 冷ややっこ つまみなのごま香あえ とり肉とじゃがいものうま煮	菌ッピー献立	566	80	ごはん さとう じゃがいも	なたね油 ごま油	とうふ とり肉 うすらたまご	牛にゆう	えだ豆 うめ つまみな キャベツ きゅうり たけのこ こんにやく にんじん ししいたけ さやいんげん	
5	土										
6	日										
7	月	わかめごはん とり肉のてりやき 小松菜と切りぼしのつぼづけあえ セタ汁 セタデザート	七夕給食	562	94	ごはん そめん きらきらもち		とり肉 なると たまご	牛にゆう わかめ	つぼづけ(だいこん) 小松菜 にんじん しいたけ 切り干し大根 オクラ 玉ねぎ みつば	
8	火	減量 こめこいり パン 吉川ナスと夏野さいのペンネ フルーツミックス		700	107	米こ入りパン ペンネ ゼリー	なたね油 エスバニョール ソース	牛ひき肉 ぶたひき肉 ぶたレバーチップ	牛にゆう	しょうが にんにく にんじん 吉川なす とうもろこし 玉ねぎ えだ豆 トマト もも みかん パナナ パイナップル ナタデココ	
9	水	ごはん チキン南ばん たたききゅうり とうふとニラのスープ 日向夏みかんゼリー	給食で 全国めぐり 宮崎県	654	91	ごはん さとう でんぶん ゼリー	なたね油 タルタルソース ごま油 ごま	とり肉 とうふ	牛にゆう	にんにく しょうが レモン きゅうり ニラ 玉ねぎ らっきょうにんじん しいたけ	
10	木	ごはん にぼしと大豆のあげ煮 ひとしおきゅうり ナスのみそ汁 ミディトマト	まるごと 左玄給食	559	86	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	なたね油	大豆 うすあげ みそ	牛にゆう にぼし こんぶ	きゅうり ミディトマト なす にんじん えのきたけ ねぎ	
11	金	ごはん ぶた肉のうめしゅ煮 すいかの白玉ポンチ しそひじき		696	120	ごはん さとう でんぶん 白玉もち サイダー	なたね油	ぶた肉	牛にゆう ひじき	こんにやく にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく うめ すいか パナナ みかん もも パイナップル	
12	土										
13	日										
14	月	ごはん いわしのかば焼き つまみなとキャベツのレモンあえ ゆばのおすい物	土用の 丑の日 メニュー	550	78	ごはん さとう でんぶん	なたね油	いわし ゆば 白はんぺん	牛にゆう	つまみな キャベツ レモン にんじん 玉ねぎ しめじ みつば	
15	火	ドライ パン とりのからあげ らっきよ入りラビコットソース ゆで枝豆 はるさめのスープ		642	90	ドライパン さとう でんぶん はるさめ	なたね油	とり肉 ベーコン	牛にゆう	しょうが きゅうり トマト 玉ねぎ らっきよ えだ豆 ほうれん草 にんじん えのきたけ	
16	水										
17	木										
18	金										

15日(火)が、1学期の給食最終日です。