令和7年7月分　　学校給食献立表

月	火	水	木	金

栄養三色

赤　※たんぱくしつ・無機質
からだをつくる
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑　※ビタミン・無機質
からだの調子をととのえる
《野菜・果物・きのこ》

黄　※脂質・炭水化物
力や熱になる
《穀類・いも類・油脂・砂糖》

たなばた　しちせき　せっく
七夕（七夕の節句）

1（火）　げんえんベビーパン　ぎゅうにゅう

やきそば

ぶたにく	10	赤
いか	10	赤
かんめん	35	黄
キャベツ	40	緑
もやし	20	緑
たまねぎ	20	緑
にんじん	10	緑
ピーマン	5	緑
あおのり	0.1	赤
トマトケチャップ		
ウスターソース		
しお、こしょう、しょうゆ		

やきとり

とりにく	40	赤
しろねぎ	20	緑
さとう、しょうゆ、でんぷん		

ちゅうかサラダ

こんにゃくかんてん	0.5	
チンゲンサイ	30	緑
にんじん	5	緑
さとう、しょうゆ、す		
ごまあぶら		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
623	27.8	24.3

2（水）　ごはん　ぎゅうにゅう

しょうがに

ぶたにく	25	赤
じゃがいも	55	黄
にんじん	20	緑
さやいんげん	5	緑
こんにゃく	20	
つちしょうが	0.5	緑
さとう、しょうゆ		

うめひじきふりかけ

ひじき	1	赤
しろごま	0.5	黄
ばいにく	0.7	緑
さとう、しょうゆ		

とうふハンバーグ

とうふハンバーグ	1コ（50）	赤
ケチャップ、ウスターソース		
さとう、しょうゆ、でんぷん		

こまつなのにびたし

あぶらあげ	5	赤
こまつな	45	緑
さとう、しょうゆ		
けずりぶし		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
598	26.5	14.2

3（木）　ごはん　ぎゅうにゅう

おやこどんぶり

とりにく	30	赤
たまご	30	赤
たまねぎ	50	緑
にんじん	10	緑
みつば	3	緑
さとう、しょうゆ		
けずりぶし		

うのはなのいりに

あさり	10	赤
おから	10	赤
あぶらあげ	5	赤
にんじん	5	緑
あおねぎ	3	緑
ほししいたけ	0.3	緑
つきこんにゃく	10	
しょうゆ、さとう、けずりぶし		

きゅうりのぴりからあえ

きゅうり	40	緑
しろごま	1	黄
しお、さとう、しょうゆ		
ごまあぶら、トウバンジャン		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
578	25.6	16.5

4（金）　うずまきパン　ぎゅうにゅう

とうがんスープ

ぶたにく	10	赤
とうふ	20	赤
とうがん	20	緑
たまねぎ	15	緑
にんじん	5	緑
しお、こしょう、しょうゆ		
ぶた・とりがらスープ		

あじのあまずづけ

あじ	45	赤
さとう、しょうゆ、す		
でんぷん		

かぼちゃとじゃがいものサラダ

じゃがいも	20	黄
かぼちゃ	20	緑
きゅうり	10	緑
マヨネーズクラス1本		黄
しお		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
630	29.1	22.7

7（月）　ごはん　ぎゅうにゅう

たなばたじる

あぶらあげ	10	赤
とうふ	20	赤
うおそうめん	10	赤
にんじん	10	緑
オクラ	5	緑
しめじ	5	緑
けずりぶし、だしこんぶ		
しお、しょうゆ		

てづくりこんぶふりかけ

けずりぶし	2	赤
だしこんぶ	0.5	赤
しろごま	0.5	黄
さとう、しょうゆ		

ゴーヤとコーンのかきあげ

ゴーヤ	7	緑
ホールコーン	5	緑
たまねぎ	20	緑
にんじん	5	緑
こむぎこ	5	黄
やまいもこ	1.5	黄
しお		

かぼちゃのそぼろに

ぎゅうミンチ	10	赤
かぼちゃ	40	緑
さとう、しょうゆ		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
610	20.4	17.8

8（火）　バターロール　ぎゅうにゅう

なすのトマトスパゲッティ

ベーコン	7	赤
スパゲッティ	20	黄
なす	25	緑
たまねぎ	25	緑
ズッキーニ	10	緑
にんじん	10	緑
セロリー	5	緑
トマト	15	緑
パセリ	0.5	緑
にんにく、オリーブオイル		
しお、こしょう、しょうゆ		
とりがらスープ		

ゆでたまご

たまご	1こ	赤

きりぼしだいこんのサラダ

わかめ	0.2	赤
きりぼしだいこん	4	緑
きゅうり	25	緑
ホールコーン	5	緑
ドレッシング　クラス1本		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
664	26.6	23.4

9（水）　ごはん　ぎゅうにゅう

ガンボライス

とりにく	30	赤
フランクフルト	10	赤
ひよこまめ	10	黄
たまねぎ	30	緑
オクラ	10	緑
ピーマン	5	緑
トマト	20	緑
トマトピューレー	10	緑
セロリー	3	緑
こめこ	2	黄
にんにく、チリパウダー		
トマトケチャップ		
しお、こしょう、さとう		
しょうゆ、オリーブオイル		
とりがらスープ		

フライドポテトサラダ（やさいサラダ）

キャベツ	25	緑
もやし	15	緑
にんじん	5	緑
ドレッシング　クラス1本		

（フライドポテト）

じゃがいも	10	黄

フローズンヨーグルト

ヨーグルト	1個	赤

せかいのりょうり

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
646	22.8	19.8

10（木）　ごはん　ぎゅうにゅう

かぼちゃのみそしる

あぶらあげ	5	赤
かぼちゃ	30	緑
たまねぎ	20	緑
あおねぎ	5	緑
しろ、あかみそ	7	赤
けずりぶし		

てづくりふりかけ

けずりぶし	2	赤
しろごま	1	黄
さとう、しょうゆ		

さばのしょうがに

さば	1切（50）	赤
つちしょうが	1	緑
さとう、しょうゆ		

ばいにくあえ

わかめ	0.2	赤
きゅうり	20	緑
もやし	20	緑
ばいにく	1.5	緑
さとう、しょうゆ		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
593	26.4	16.4

11（金）　コッペパン　ぎゅうにゅう

サンコーチョふうスープ

フランクフルト	10	赤
じゃがいも	30	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	10	緑
ホールコーン	5	緑
セロリー	3	緑
パセリ	0.5	緑
しお、こしょう、しょうゆ		
とりがラスープ		

ジャークチキン

とりにく	45	赤
トマトケチャップ		
にんにく、しお、こしょう		
レモンじる、クミンパウダー		

サルマガンディ

キャベツ	20	緑
きゅうり	10	緑
さやいんげん	10	緑
にんじん	5	緑
しお、こしょう、さとう		
レモンじる、す		
オリーブオイル		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
603	26.2	22.0

14（月）　ごはん　ぎゅうにゅう

なつやさいカレー

とりにく	15	赤
なす	35	緑
たまねぎ	45	緑
にんじん	25	緑
トマト	10	緑
ソテーオニオン	10	緑
ピーマン	5	緑
プルーンピューレー	2	緑
カレールウ	11	
トマトケチャップ		
とりがらスープ		

キャベツとコーンのソテー

ベーコン	7	赤
キャベツ	40	緑
ホールコーン	7	緑
しお、こしょう、しょうゆ		

パインアップル

パインアップル	1コ	緑

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
590	18.3	17.1

令和6年度 献立コンテスト

河内長野市　優秀賞

楠小学校　5年（当時）
なかお　たける
中尾　尊　さんの献立

11日
- サンコーチョ風スープ
- ジャークチキン
- サルマガンディ
- コッペパン
- 牛乳

一部を変更して実施します

令和7年度学校給食日程表（小学校）

令和7年

4　月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
		始	○	○	○	
13	14	15	16	17	18	19
	○	○	○	○	○	
20	21	22	23	24	25	26
	○	○	○	○	○	
27	28	29	30			
	○	祝	○			

5　月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				○	○	
4	5	6	7	8	9	10
	祝	祝	●	●	●	
11	12	13	14	15	16	17
	●	●	●	●	●	
18	19	20	21	22	23	24
	●	●	●	●	●	
25	26	27	28	29	30	31
	●	●	●	●	○	

6　月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	○	○	○	○	○	
8	9	10	11	12	13	14
	○	○	○	○	○	土曜参観
15	16	17	18	19	20	21
	代休	○	○	○	○	
22	23	24	25	26	27	28
	○	○	●	●	●	
29	30					
	●					

7　月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		●	●	●	●	
6	7	8	9	10	11	12
	●	●	●	●	●	
13	14	15	16	17	18	19
	●				終	
20	21	22	23	24	25	26
	祝					
27	28	29	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	始	●	●	●	○	
7	8	9	10	11	12	13
	○	○	○	○	○	
14	15	16	17	18	19	20
	祝	○	○	○	○	
21	22	23	24	25	26	27
	○	祝	○	○	○	
28	29	30				
	○	○				

10　月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			○	●	●	
5	6	7	8	9	10	11
	●	●	●	●	●	
12	13	14	15	16	17	18
	祝	●	●	●	●	
19	20	21	22	23	24	25
小運	代休	●	●	●	●	
26	27	28	29	30	31	
	●	●	○	○	○	

11　月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	祝	○	○	○	○	
9	10	11	12	13	14	15
	○	○	○	○	○	
16	17	18	19	20	21	22
	○	○	○	○	○	
23	24	25	26	27	28	29
祝	振休	●	●	●	●	
30						

12　月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	●	●	●	●	●	
7	8	9	10	11	12	13
	●	●	●	●	●	
14	15	16	17	18	19	20
	●	●	●	○	○	
21	22	23	24	25	26	27
	○	○	終			
28	29	30	31			

令和8年

1　月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				祝		
4	5	6	7	8	9	10
				始	○	
11	12	13	14	15	16	17
	祝	○	○	○	○	
18	19	20	21	22	23	24
	○	○	○	○	○	
25	26	27	28	29	30	31
	○	○	○	●	●	

2　月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	●	●	●	●	●	
8	9	10	11	12	13	14
	●	●	祝	●	●	
15	16	17	18	19	20	21
	●	●	●	●	●	
22	23	24	25	26	27	28
	祝	●	○	○	○	

3　月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	○	○	○	○	○	
8	9	10	11	12	13	14
	○	○	○	○	○	
15	16	17	18	19	20	21
	○	○	小卒	○	祝	
22	23	24	25	26	27	28
	○	終				
29	30	31				

○●は、それぞれ17日分並び、各月の給食費に対応する給食実施日です。
例えば、7月分給食費は、6/25～9/4分となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2mg	ビタミン Cmg	食物繊維 g
7月分の平均	614	25.0（16.3%）	19.4（28.4%）	2.1	344	82	2.8	259	0.45	0.57	30	4.5
文部科学省摂取基準	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%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

◎ 献立表に記された数量は、中学年（3・4年生）の分量です。

◎ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

しっかり食べて
夏をのりきろう