



令和7年7月 献立予定表 (小学校)



鏡野町学校給食共同調理場



太字の食材は鏡野産です。

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			加リー (kcal)	タンパク(g)
		きの食品	あかの食品	みどりの食品		
1 (火)	高菜チャーハン 牛乳 中華サラダ 五目スープ	ごめ さとう じゃがいも	ぶたにく 牛乳 とうもろこし とうもろこし	にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし	611	22.9
2 (水)	きつねぶっかけうどん 牛乳 おかかあえ 冷凍みかん	うどん さとう	とりにく 牛乳 あぶらあげ かつおぶし	にんじん しょうが しいたけ キャベツ	611	24.4
3 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのコチュジャン炒め 海藻のナムル	ごめ さとう	ぶたにく あつあげ ハム みそ	にんじん チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー	611	25.5
4 (金)	【日本味めぐり献立～宮崎県～】 とうきびめし 牛乳 チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース 添え野菜 ざぶ汁	ごめ さとう じゃがいも	とりにく 牛乳 ちくわ	にんじん しょうが だいこん キャベツ	637	25.3
7 (月)	【七夕献立】 鶏肉と枝豆の混ぜごはん 牛乳 甘酢あえ 天の川汁 セタ三色ゼリー	ごめ こんにゃく さとう ゼリー	とりにく 牛乳 こうやどうふ あぶらあげ うおそうめん	にんじん しょうが えだまめ もやし だいこん	609	22.8
8 (火)	ごはん 牛乳 さばのスタミナだれかけ たくあんあえ みそ汁	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも	さば あぶらあげ みそ	にんじん しょうが ねぎ キャベツ たくあん しょうが	640	23.3
9 (水)	【お誕生日給食】 ジャージャー麺 牛乳 系寒天のあえ物 かぼちゃ蒸しパン	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ぶたにく 牛乳 とりにく ひとかんでん だいず	にんじん しょうが ねぎ しょうが たけのこ にんにく	734	32.0
10 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のおろしだれかけ アスパラガスのごまあえ 田舎汁	ごめ かたくりこ さとう さといも	とりにく 牛乳 あぶらあげ とうもろこし ちくわ	にんじん しょうが アスパラガス キャベツ ねぎ だいこん	655	29.5
11 (金)	コッペパン 牛乳 トマトポークシチュー マカロニたまごサラダ	ごめ じゃがいも	ぶたにく あぶら たまご	にんじん しょうが ブロッコリー トマト	678	26.6
14 (月)	夏野菜カレーライス 牛乳 岡山白桃サラダ	ごめ おぎ じゃがいも	ぶたにく あぶら ハム	にんじん しょうが かぼちゃ ねぎ とうもろこし だいこん	653	21.7
15 (火)	ごはん 牛乳 ひらめのから揚げ 赤じそあえ さつま汁	ごめ かたくりこ こんにゃく さつまいも	ひらめ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん しょうが ねぎ もやし だいこん	612	26.7
16 (水)	ソフト麺ソース五目あんかけ 牛乳 わかめと白菜のあえ物 とうもろこし	ソフトめん さとう かたくりこ	ぶたにく 牛乳 ツナ あおりのり わかめ	にんじん しょうが ピーマン キャベツ とうもろこし ねぎ しょうが	569	28.2
17 (木)	チキンライス 牛乳 夏野菜ポトフ フルーツムース	ごめ じゃがいも	とりにく 牛乳 ウインナー ムース	にんじん しょうが グリンピース ズッキーニ とうがん	622	22.7

*学校給食摂取基準 児童(8~9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%~20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。

毎日の給食の写真や
給食の情報を見る



栄養バランスを考えた食事の選び方とは?



いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で準備する機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識するようにしましょう。

選び方の基本

主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を
中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を
中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

★ 夏休みは給食がないので、「カルシウム」が不足しやすくなります。毎日コップ1杯の牛乳やカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

