



7月予定献立表



あおしましゅうちゅうがっこう
青ヶ島小中学校

令和7年度

日にち	ようび	献立	ぎょうゆう	おもなざいりょう			栄養価(えいようか)		
				赤	黄色	緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)		
				体の血や肉をつくる	力や熱のもとになる	体の調子を整える	小学校	中学校	
1	火	ガーリックフランス トビ団子スープ 切り干し大根の中華サラダ パイン缶	○	牛乳 とびうお 卵 豆腐 鰹節	強力粉 バター 砂糖 油 ごま パン粉 片栗粉 じゃがいも 春雨	切り干し大根 きゅうり 人参 なす 生姜 玉葱 さやいんげん パイン缶	609 28.5 2.1	751 34.6 2.8	
2	水	【中学校移動教室 広島県】 もぶり 臭の肉じゃが かぶのレモン醤油和え なすのすまし汁 りんご缶	○	牛乳 油揚げ 黒豆 豚肉 鰹節	米 砂糖 白滝 じゃがいも 油	ごぼう 人参 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 かぶ きゅうり なす しめじ レモン汁 りんご缶	615 22.1 2.2	762 26.5 2.8	
3	木	【中学校移動教室 大阪府】 きつねうどん ポテトたこ揚げ 黄桃缶	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 鰹節 たこ 卵 青のり	うどん 砂糖 油 じゃがいも パン粉 片栗粉	人参 玉葱 小松菜 長ねぎ 紅ショウガ 黄桃缶	638 27.6 2.8	787 33.8 3.5	
4	金	【中学校移動教室 平和学習】 大根菜飯 さわらの山椒焼き ふかしいも すいとん みかん	○	牛乳 さわら 鰹節	米 麦 薄力粉 片栗粉 ごま じゃがいも	大根菜 大根 人参 ごぼう 長ねぎ みかん	646 29.8 1.9	805 36.9 2.6	
7	月	【七夕 献立】 鮭ちらし 星のキラキラサラダ そうめん汁 七夕蒸しケーキ	○	牛乳 昆布 鮭 のり 寒天 鰹節 卵 きな粉	米 砂糖 ごま 油 そうめん ホットケーキミックス	枝豆 きゅうり 人参 オクラ コーン 大根 干し椎茸	608 24.6 1.8	753 29.8 2.3	
8	火	【小5底土港交流会 長野県】 牛乳パン 鶏肉ときのこのトマト煮 コロコロサラダ りんご	○	牛乳 スキムミルク 練乳 鶏肉 鰹節 ウインナー	強力粉 バター 砂糖 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ	人参 しめじ えのき 玉葱 さやいんげん マッシュルーム缶 トマト缶 ブズッキーニ 枝豆 りんご	635 27.1 2.0	786 33.4 2.6	
9	水	【小5底土港交流会 八丈島】 ムロ節ご飯 めだいのフライ 明日葉入り野菜のカレーマヨ和え いんげんのすまし汁 八丈フルーツレモンゼリー	○	牛乳 ムロ節 めだい 鰹節	米 麦 薄力粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ	小ねぎ コーン 明日葉 きゅうり 人参 さやいんげん 玉葱 八丈フルーツレモンゼリー	646 30.1 2.1	804 37.2 2.6	
10	木	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーとトマトのバジルサラダ パイン缶	○	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ ツナ	スパゲッティ 油 薄力粉 砂糖	セロリ 玉葱 トマト缶 ブロッコリー ミニトマト きゅうり パイン缶	613 31.4 2.1	759 39.1 2.5	
11	金	麦ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 野菜のオイスターソース炒め 豆腐の中華スープ 黄桃缶	○	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 鰹節	米 麦 砂糖 油 片栗粉	生姜 長ねぎ レモン汁 なす 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 黄桃缶	612 26.3 1.9	759 32.4 2.7	
14	月	麦ご飯 キメジマグロの野菜あんかけ キャベツの中華和え エリンギのスープ オレンジ	○	牛乳 キメジマグロ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	生姜 長ねぎ 干し椎茸 人参 玉葱 なす ピーマン チンゲン菜 キャベツ きゅうり エリンギ 小松菜 オレンジ	647 28.3 2.4	802 34.7 3.4	
15	火	枝豆チーズパン カレーポトフ カリカリパン粉のサラダ パイン缶	○	牛乳 スキムミルク チーズ 鶏肉	強力粉 バター 砂糖 パン粉 油 じゃがいも	枝豆 きゅうり 小松菜 人参 コーン レモン汁 セロリ 玉葱 キャベツ マッシュルーム缶 パイン缶	632 27.4 2.4	733 31.3 3.0	
16	水	ご飯 大豆コロッケ 野菜のおかか和え ゴーヤのみそ汁 りんご缶	○	牛乳 大豆 豚肉 鰹節 みそ	米 じゃがいも 油 パン粉 薄力粉	玉葱 キャベツ 人参 ゴーヤ 大根 りんご缶	649 23.3 2.0	806 28.2 2.6	
17	木	 お楽しみ給食						616 24.6 3.0	760 29.8 3.9

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 島の食材は太文字で示しています。