

令和7年度 7月 献立表 小学生

	月	火	水	木	金
こんだて	小学生平均 エネルギー：603 kcal たんぱく質：24.6 g 脂質：21.0 g カルシウム：331 mg 食塩：2.2 g	1 601kcal さつぽろ みそラーメン こまつなと だいこんのサラダ フルーツミックス	2 604kcal ごはん けんちんじる さばのみそに なめたけあえ	3 548kcal ミルクパン イタリアンスープ ミートオムレツ パリパリサラダ	4 570kcal ごはん えのきのみそしる とりのごまてりやき しおじゃが
		ぶたにく,なると,みそ,ロースハム	とうふ,とりにく,さば,みそ,砂糖	ベーコン,だいず,たまご,ぶたにく,チーズ	わかめ,みそ,とりにく,ごま,ぶたにく
		ラーメン,油,コーン,ラーメンスープの素,バター,砂糖,ごま油	〇こめ,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	ミルクパン,油,じゃがいも,コーン,マカロニ,ぎょうざの皮,ごまドレッシング	〇こめ,油,じゃがいも,しらたき
		キャベツ,にんじん,ねぎ,こまつな,だいこん,みかん,もも,バナナ	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,れんこん,ねぎ,ほうれんそう,はくさい,なめたけ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり	えのき,ねぎ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,まいたけ,しいたけ
あか					
き					
みどり					
こんだて	7 621kcal ちゅうかどん (むぎごはん) あげはるまき 七夕あんにんミックス	8 576kcal ひやしきつねうどん とりてん りんご	9 565kcal ひじきごはん とうふのみそしる いわしのしょうがに はるさめ ちゅうかサラダ	10 620kcal ブリカツバーガー ・ブリカツ ・ボイルキャベツ ・タルタルソース クラムチャウダー	11 668kcal ごはん とんじる てりやきチキン あつあげサラダ
	ぶたにく,いか,ぶたにく,ひじき,杏仁豆腐	油あげ,とりにく	とりにく,ひじき,油あげ,とうふ,わかめ,みそ,いわし,ロースハム	ぎゅうにゅう,ぶり,あさり,ベーコン	ぶたにく,とうふ,みそ,とりにく,生あげ
	〇こめ,むぎ,油,塩ラーメンスープの素,片栗粉	うどん,小麦粉,片栗粉,油	〇こめ,むぎ,しらたき,油,砂糖,はるさめ,コーン,ごま油,ごま	コッパパン,油,砂糖,パン粉,ノンエッグタルタルソース,小麦粉,バター,じゃがいも	〇こめ,油,じゃがいも,こんにゃく,小麦粉,片栗粉,砂糖,ごま油,ごま
	たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,〇きくらげ,みかん,もも	しいたけ,ほうれんそう,ねぎ,りんご	にんじん,グリーンピース,ねぎ,きゅうり,もやし	たまねぎ,にんじん,キャベツ	たまねぎ,ごぼう,だいこん,にんじん,きゅうり,キャベツ
あか					
き					
みどり					
こんだて	14 585kcal ごはん にくだんごじる しろみさかなフライ チャプチェ	15 637kcal カレーうどん ちくわてんぷら ヨーグルトあえ	16 586kcal たきこみごはん じゃがいものみそしる さばのしおやき ほうれんそうの おひたし	17 565kcal バターパン ホワイトシチュー チキンナゲット コールスローサラダ	18 611kcal ビビンバ (むぎごはん) たまごスープ あげぎょうざ
	とりにく,ぶたにく,ほき	ぶたにく,油あげ,ちくわ,あおのり,ヨーグルト	とりにく,油あげ,わかめ,みそ,さば,かつおぶし	ぎゅうにゅう,とりにく,白花豆,スキムミルク,ロースハム	たまご,とうふ,ぶたにく,とりにく
	〇こめ,油,はるさめ,ごま油,パン粉,小麦粉,片栗粉	うどん,小麦粉,油,砂糖,カレーフレーク	〇こめ,こんにゃく,砂糖,じゃがいも	バターパン,油,バター,じゃがいも,小麦粉,砂糖,コーン,ノンエッグマヨネーズ	〇こめ,むぎ,マロニー,油,砂糖,ごま油,ごま,小麦粉
	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,たまねぎ,ピーマン	〇まいたけ,ねぎ,たまねぎ,ほうれんそう,にんじん,みかん,もも,バナナ	ごぼう,にんじん,しいたけ,ほうれんそう,はくさい	たまねぎ,にんじん,〇ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	キャベツ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,もやし
あか					
き					
みどり					
こんだて	21 う み ひ 海の日	22 625kcal スパゲティ ミートソース ごまポテト オレンジ	23 602kcal ごはん さつまじる さけのしおやき ひじきのいために	24 592kcal 食パン (ブルベリージャム) ミネストローネ アスパラグラタン イタリアンサラダ	25 675kcal ポークカレー (むぎごはん) わふうサラダ おうとう
		ぶたにく,だいず	とりにく,とうふ,みそ,さけ,ひじき,だいず,油あげ	ぎゅうにゅう,ウインナー,えだまめ,だいず,ベーコン,チーズ,ツナ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,白花豆,じゃこ
		スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,じゃがいも,ごま,砂糖	〇こめ,さつまも,こんにゃく,しらたき,砂糖,油	食パン,油,砂糖,マカロニ,コーン,小麦粉,バター,油,砂糖	〇こめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,カレーフレーク,ごま油,ごま
		たまねぎ,にんじん,しいたけ,トマトソース,オレンジ	にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう	キャベツ,たまねぎ,にんじん,トマト,トマトソース,アスパラ,〇ブロッコリー,セロリ,ブルーベリージャム	たまねぎ,にんじん,りんご,だいこん,きゅうり,おうとう
あか					
き					
みどり					
★牛乳は毎日つきます。 ★「〇マーク」は、厚沢部町の食材です。 ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。 ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。 ★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。		アスパラガス 7月24日に登場する予定の「アスパラガス」は、厚沢部町の「前田さん」が育ててくれたものです。   ▲前田農園さん紹介動画 ブロッコリー 7月17日・24日に登場する予定の「ブロッコリー」は、厚沢部町の「庄山さん」が育ててくれたものです。 旬の野菜は、栄養満点！ おいしく食べてください！ 			
7月の厚沢部町食材 〇お米 〇まいたけ 〇きくらげ 〇アスパラガス 〇ブロッコリー					

令和7年度 7月 アレルギー献立表 小学生

	月	火	水	木	金
こんだて	小学生平均 エネルギー：606 kcal たんぱく質：24.5 g 脂質：21.4 g カルシウム：324 mg 食塩：2.2 g	1 601kcal さつぽろ みそラーメン こまつなと だいこんのサラダ フルーツミックス	2 578kcal ごはん けんちんじる ぶたのみそやき なめたけあえ	3 559kcal ミルクパン イタリアンスープ ハンバーグ パリパリサラダ	4 570kcal ごはん えのきのみそしる とりのごまてりやき しおじやが
		ぶたにく,なると,みそ,ロースハム	とうふ,とり,き,ぶたにく,みそ,砂糖	ベーコン,だいず,たまご,ぶたにく,チーズ	わかめ,みそ,とりにく,ごま,ぶたにく
		ラーメン,油,コーン,ラーメンスープの素,バター,砂糖,ごま油	〇こめ,こんにやく,じゃがいも,ごま油	ミルクパン,油,じゃがいも,コーン,マカロニ,ぎょうざの皮,ごまドレッシング	〇こめ,油,じゃがいも,しらたき
		キャベツ,にんじん,ねぎ,こまつな,だいこん,みかん,もも,バナナ	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,れんこん,ねぎ,ほうれんそう,はくさい,なめたけ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり	えのき,ねぎ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,まいたけ,しいたけ
あか					
き					
みどり					
こんだて	7 621kcal ちゅうかどん (むぎごはん) あげはるまき 七夕あんにんミックス	8 576kcal ひやしきつねうどん とりてん りんご	9 611kcal ひじきごはん とうふのみそしる ぶたのしょうがやき はるさめ ちゅうかサラダ	10 577kcal ほたてバーガー ・ほたてフライ ・ボイルキャベツ ・タルタルソース クラムチャウダー	11 668kcal ごはん とんじる てりやきチキン あつあげサラダ
	ぶたにく,いか,ぶたにく,ひじき,杏仁豆腐	油あげ,とりにく	とりにく,ひじき,油あげ,とうふ,わかめ,みそ,いわも,ぶたにく,ロースハム	ぎゅうにゅう,ぶ,ほたて,あさり,ベーコン	ぶたにく,とうふ,みそ,とりにく,生あげ
	〇こめ,むぎ,油,塩ラーメンの素,片栗粉	うどん,小麦粉,片栗粉,油	〇こめ,むぎ,しらたき,油,砂糖,はるさめ,コーン,ごま油,ごま	コッパパン,油,砂糖,パン粉,ノンエッグタルタルソース,小麦粉,バター,じゃがいも	〇こめ,油,じゃがいも,こんにやく,小麦粉,片栗粉,砂糖,ごま油,ごま
	たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,〇きくらげ,みかん,もも	しいたけ,ほうれんそう,ねぎ,りんご	にんじん,グリーンピース,ねぎ,きゅうり,もやし	たまねぎ,にんじん,キャベツ	たまねぎ,ごぼう,だいこん,にんじん,きゅうり,キャベツ
あか					
き					
みどり					
こんだて	14 661kcal ごはん にくだんごじる とうにゅうコロッケ チャプチェ	15 637kcal カレーうどん ちくわてんぷら ヨーグルトあえ	16 541kcal たきこみごはん じゃがいものみそしる とりのみそやき ほうれんそうの おひたし	17 565kcal バターパン ホワイトシチュー チキンナゲット コールスローサラダ	18 591kcal ビビンバ (むぎごはん) とうふスープ あげぎょうざ
	とりにく,ぶたにく,ほき,豆乳	ぶたにく,油あげ,ちくわ,あおのり,ヨーグルト	とりにく,油あげ,わかめ,みそ,き,かつおぶし	ぎゅうにゅう,とりにく,白花豆,スキムミルク,ロースハム	たまご,とうふ,ぶたにく,とりにく
	〇こめ,油,はるさめ,ごま油,パン粉,小麦粉,片栗粉,じゃがいも	うどん,小麦粉,油,砂糖,カレーフレーク	〇こめ,こんにやく,砂糖,じゃがいも	バターパン,油,バター,じゃがいも,小麦粉,砂糖,コーン,ノンエッグマヨネーズ	〇こめ,むぎ,マロニー,油,砂糖,ごま油,ごま,小麦粉
	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,たまねぎ,ピーマン	〇まいたけ,ねぎ,たまねぎ,ほうれんそう,にんじん,みかん,もも,バナナ	ごぼう,にんじん,しいたけ,ほうれんそう,はくさい	たまねぎ,にんじん,〇ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	キャベツ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,もやし
あか					
き					
みどり					
こんだて	21 う み ひ 海の日	22 625kcal スパゲティ ミートソース ごまポテト オレンジ	23 655kcal ごはん さつまじる てりやきポーク ひじきのいために	24 592kcal 食パン (ブルベリージャム) ミネストローネ アスパラグラタン イタリアンサラダ	25 675kcal ポークカレー (むぎごはん) わふうサラダ おうとう
		ぶたにく,だいず	とりにく,とうふ,みそ,き,ぶたにく,ひじき,だいず,油あげ	ぎゅうにゅう,ウインナー,えだまめ,だいず,ベーコン,チーズ,ツナ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,白花豆,じゃこ
		スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,じゃがいも,ごま,砂糖	〇こめ,さつまいも,こんにやく,しらたき,砂糖,油	食パン,油,砂糖,マカロニ,コーン,小麦粉,バター,油,砂糖	〇こめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,カレーフレーク,ごま油,ごま
		たまねぎ,にんじん,しいたけ,トマトソース,オレンジ	にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう	キャベツ,たまねぎ,にんじん,トマト,トマトソース,アスパラ,ブロッコリー,セロリ,ブルーベリージャム	たまねぎ,にんじん,りんご,だいこん,きゅうり,おうとう
あか					
き					
みどり					
★牛乳は毎日つきます。 ★「〇マーク」は、厚沢部町の食材です。 ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。 ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。 ★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。		アスパラガス 7月24日に登場する予定の「アスパラガス」は、厚沢部町の「前田さん」が育ててくれたものです。   ▲前田農園さん紹介動画 ブロッコリー 7月17日・24日に登場する予定の「ブロッコリー」は、厚沢部町の「庄山さん」が育ててくれたものです。  旬の野菜は、栄養満点！おいしく食べてください！			
7月の厚沢部町食材 〇お米 〇まいたけ 〇きくらげ 〇アスパラガス 〇ブロッコリー					

[illegible]