

7

がつ

もいつけひょう



月

火

水

木

金

	1 ぎゅうにゅう とりとまめのトマトに3け ポテトからあげ くろパン ユールスローサラダ	2 ぎゅうにゅう フレンチサラダ コーンポタージュスープ オムレツ カレーピラフ	3 ぎゅうにゅう こだますいか じゃがいものかさあげ ひやしきつねうどん コンソメスープ	4 ぎゅうにゅう むしシウマイ はるさめサラダ ガパオライス
7 はっこうにゅう ちくわのかわりあげ じゃがいものあんかけ うめざけん そうめんじる	8 ぎゅうにゅう とくもろコレ フルーツポンチ ペンネラタトゥユ こがたロールパン	9 ぎゅうにゅう やきにく しおなめ ブイオン ひがなスープ	10 ぎゅうにゅう ツナサラダ カレーそば コッペパン しょういんすまめポタージュスープ	11 ぎゅうにゅう しろめさかなのたまごかけ わかめサラダ えびまめブイオン ぶちくスープ
14 ぎゅうにゅう ちゅうがサタダ ぶくじんオシ なつやいカレー	15 ぎゅうにゅう いちごアイス ブロッコリーサラダ ジャージャーめん			



久木川

2025年（令和7年）7月分学校給食標準献立表

逗子市立久木小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないではたらき			栄養価			
		からだをつくるしよくひん（赤）	ねつやちからになるしよくひん（黄）	からだの調子を整えるしよくひん（緑）	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1 (火)	くろパン とりとまめのトマトにこみ ポテトからあげ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく きんときまめ	くろパン、さとう、じゃがいも あぶら	にんにく、たまねぎ、ホールトマト キャベツ、にんじん、きゅうり とうもろこし	662	27.2	26.1	2.6
2 (水)	カレーピラフ オムレツ フレンチサラダ コーンポタージュスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン、ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	こめ、あぶら、コーンスターチ、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、にんにく、きゅうり とうもろこし、パセリ	625	28.6	28.5	3.2
3 (木)	ひやしきつねうどん じゃがいものかきあげ コーンいりごまあえ こだますいか	あぶらあげ、けずりぶし のり、ちくわ たまご、ぎゅうにゅう	うどん、さとう、じゃがいも、こむぎこ あぶら、ごま	こまつな、にんじん、たまねぎ とうもろこし、キャベツ いんげん、すいか	629	22.9	21.2	3
4 (金)	ガバオライス むししゅうまい はるさめサラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅう ポークしゅうまい	こめ、あぶら、さとう はるさめ、ごま ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、ピーマン パプリカ、パジル キャベツ、きゅうり にんじん	645	23.3	23.0	2
7 (月)	うめごはん ちくわのかわりあげ じゃがいものあまに そうめんじる	はっこうにゅう、ちくわ、たまご とりにく、けずりぶし なると	こめ、こむぎこ、ごま、あぶら じゃがいも、さとう、そうめん	あかしそ、うめ パセリ、にんじん こまつな、ながねぎ、しょうが	669	24.7	11.4	3.8
8 (火)	こがたロールパン ペンネラトゥユ フルーツポンチ とうもろこし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とりにく	ロールパン、マカロニ あぶら、さとう	677	23.8	23.1	2.7
9 (水)	ごはん やきにく しおナムル とうがんスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	こめ、さとう、ごまあぶら、でんぶ はるさめ	648	28.2	23.1	2.7
10 (木)	コッペパン カレーそばろ ツナサラダ しろいんげんまめのポタージュスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず まぐろあぶらづけ いんげんまめペースト ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	コッペパン、あぶら、さとう ごまあぶら、じゃがいも、バター コーンスターチ	646	29.8	29.9	3.3
11 (金)	えだまめごはん しろみざかなのごまだれかけ わかめサラダ ごもくスープ	ぎゅうにゅう	けずりぶし、ぎゅうにゅう メルルーサ、みそ、わかめ ぶたにく、とうふ	こめ、こむぎこ でんぶ、あぶら さとう、ごま	621	28.5	18.7	3.1
14 (月)	なつやさいカレー ふくじんづけ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう	685	20.7	19.6	2.2
15 (火)	ジャージャーめん ごまドレッシングサラダ いちごのアイス	ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、さとう、でんぶ ごまドレッシング いちごのアイス	667	24.9	23.3	1.7

（注）学校によって献立を変更することがあります。

ぼうしをかぶろうね

