

# 給食だより

# 7月号

令和7年7月 伊米ヶ崎小学校  
(小出学校給食センター)

月		火		水		木		金																																																																																																																																																																																																															
日	エネルギー Kcal	塩分 g	1	635 kcal	2.0 g	2	638 kcal	2.1 g	3	602 kcal	2.1 g	4	625 kcal	2.2 g																																																																																																																																																																																																									
こんだて	おもに副菜 おもに主菜	おもに主食 おもに汁物	あまなつゼリー フロッキーサラダ みゆきなすのミートソース ソフトめん	はるさめサラダ ピーマンメンチ ごはん みそワントンスープ	スッキーニソテー さけのみそマヨやき ごはん えのきのみそしる	しおこんぶあえ ミートボールのあますいため ごはん なつやさいみそしる	あか赤	おもに体をつくる食べ物	ぶたにく だいすミート ぎゅうにゅう	ぶたにく なると みそ ぎゅうにゅう	さけ みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく こんぶ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	あか赤	おもに熱や力になる食べ物	ソフトめん あぶら さとう ハヤシルウ かたくりこ	こめ こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ワンタン	こめ マヨネーズ あぶら	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	あか赤	おもに体の調子を整える食べ物	キャベツ きゅうり プロccoli にんじん コーン たまねぎ みゆきなす グリンピース しょうが にんにく トマトかん あまっ	ピーマン たまねぎ こまつな もやし にんじん きゅうり はくさい きくらげ ねぎ	たまねぎ スッキーニ キャベツ コーン にんにく だいこん にんじん えのきたけ	にんじん たまねぎ ほししいたけ スッキーニ きゅうり キャベツ もやし コーン たまねぎ なす かぼちゃ いんげん	7	690 kcal	2.4 g	8	631 kcal	2.3 g	9	655 kcal	2.8 g	10	605 kcal	2.5 g	11	615 kcal	1.9 g	こんだて	たなばた こんだて たなばたクレープ	ほうれんそうのおかかあえ とりのみそやき よそらごはん すましじる	きりぼしだいこんサラダ さめのたつたあげ ごはん もずくスープ	フレンチサラダ ウィンナーポテト チョコクリーム かぼちゃシチュー こめこコッパン	わかめと きゅうりのすのもの ぶたにくのパーベキューソースいため ごはん つみれじる	だいすもやしのナムル あますぎょうざ ごはん トマトにくじゃが	あか赤	こんぶ とりにく みそ かつおぶし とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	さめ ベーコン もずく とうふ ぎゅうにゅう	ウィンナー とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ つみれ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	あか赤	こめ さとう はるさめ クレープ	こめ さとう かたくりこ あぶら	こめこパン チョコレッド じゃがいも あぶら シチュールウ こめこ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	あか赤	こめ さとう はるさめ クレープ	こめ さとう はるさめ クレープ	こめ さとう はるさめ クレープ	こめ さとう はるさめ クレープ	あか赤	こめ さとう はるさめ クレープ	こめ さとう はるさめ クレープ	こめ さとう はるさめ クレープ	こめ さとう はるさめ クレープ	14	622 kcal	2.1 g	15	700 kcal	2.7 g	16	636 kcal	2.1 g	17	593 kcal	2.0 g	18	628 kcal	1.7 g	こんだて	ほうれんそうサラダ タラのココロレモンあえ ごはん とうふのみそしる	まっちゃんモッチー えだまめとコーンのサラダ しおラーメンスープ ちゅうかめん	ビーフいため さばのみりんやき ごはん オクラのみそしる	だいすサラダ ぶたにくのてつこつに ごはん なすとあぶらあげのみそしる	しらたまフルーツポンチ きゅうりのしょうゆフレンチ なつのカラフルピラフ	あか赤	たら だいす とうふ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	ぶたにく なると とうにゅう ぎゅうにゅう	さば ぶたにく とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき しらす だいす あぶらあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	とりにく ハム ぎゅうにゅう	あか赤	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら こめこ あまなつとう	こめ さとう ビーフ あぶら ごまあぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ あぶら しらたまだんご ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダージュース	あか赤	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら こめこ あまなつとう	こめ さとう ビーフ あぶら ごまあぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ あぶら しらたまだんご ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダージュース	あか赤	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら こめこ あまなつとう	こめ さとう ビーフ あぶら ごまあぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ あぶら しらたまだんご ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダージュース	21			22	628 kcal	2.2 g	23	611 kcal	3.0 g	24	605 kcal	2.3 g	25	650 kcal	2.2 g	こんだて	海の日 なすのみそいため とりのしおからあげ ごはん さわにわん	ひじきとつきこんのあまからいため あかうおのピリリやき ごはん カボチャのみそしる	こまつなのごましょうゆあえ あつあけのホイコーロー ごはん ゆうがおのそぼろに	れいとうパイン キャベツナサラダ なつやさいカレー(むぎごはん)	こんげつ 今月の給食目標 暑さに負けない お食生活を送ろう!	あか赤	とりにく ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	あかうお ぶたにく ひじき なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	あつあけ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	あか赤	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう はるさめ	こめ さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	あか赤	とりにく ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	あかうお ぶたにく ひじき なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	あつあけ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	あか赤	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう はるさめ	こめ さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	あか赤	とりにく ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	あかうお ぶたにく ひじき なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	あつあけ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	あか赤	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう はるさめ	こめ さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	28	647 kcal	2.0 g	29	596 kcal	2.0 g	30	617 kcal	2.0 g	31	668 kcal	2.7 g				こんだて	なすのみそいため とりのしおからあげ ごはん さわにわん	ひじきとつきこんのあまからいため あかうおのピリリやき ごはん カボチャのみそしる	こまつなのごましょうゆあえ あつあけのホイコーロー ごはん ゆうがおのそぼろに	れいとうパイン キャベツナサラダ なつやさいカレー(むぎごはん)	こんげつ 今月の給食目標 暑さに負けない お食生活を送ろう!	あか赤	とりにく ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	あかうお ぶたにく ひじき なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	あつあけ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	あか赤	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう はるさめ	こめ さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	あか赤	とりにく ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	あかうお ぶたにく ひじき なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	あつあけ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	あか赤	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう はるさめ	こめ さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	あか赤	とりにく ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	あかうお ぶたにく ひじき なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	あつあけ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	あか赤	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう はるさめ	こめ さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう
7	690 kcal	2.4 g	8	631 kcal	2.3 g	9	655 kcal	2.8 g	10	605 kcal	2.5 g	11	615 kcal	1.9 g																																																																																																																																																																																																									
こんだて	たなばた こんだて たなばたクレープ	ほうれんそうのおかかあえ とりのみそやき よそらごはん すましじる	きりぼしだいこんサラダ さめのたつたあげ ごはん もずくスープ	フレンチサラダ ウィンナーポテト チョコクリーム かぼちゃシチュー こめこコッパン	わかめと きゅうりのすのもの ぶたにくのパーベキューソースいため ごはん つみれじる	だいすもやしのナムル あますぎょうざ ごはん トマトにくじゃが	あか赤	こんぶ とりにく みそ かつおぶし とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	さめ ベーコン もずく とうふ ぎゅうにゅう	ウィンナー とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ つみれ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	あか赤	こめ さとう はるさめ クレープ	こめ さとう かたくりこ あぶら	こめこパン チョコレッド じゃがいも あぶら シチュールウ こめこ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	あか赤	こめ さとう はるさめ クレープ	こめ さとう はるさめ クレープ	こめ さとう はるさめ クレープ	こめ さとう はるさめ クレープ	あか赤	こめ さとう はるさめ クレープ	こめ さとう はるさめ クレープ	こめ さとう はるさめ クレープ	こめ さとう はるさめ クレープ																																																																																																																																																																																											
14	622 kcal	2.1 g	15	700 kcal	2.7 g	16	636 kcal	2.1 g	17	593 kcal	2.0 g	18	628 kcal	1.7 g																																																																																																																																																																																																									
こんだて	ほうれんそうサラダ タラのココロレモンあえ ごはん とうふのみそしる	まっちゃんモッチー えだまめとコーンのサラダ しおラーメンスープ ちゅうかめん	ビーフいため さばのみりんやき ごはん オクラのみそしる	だいすサラダ ぶたにくのてつこつに ごはん なすとあぶらあげのみそしる	しらたまフルーツポンチ きゅうりのしょうゆフレンチ なつのカラフルピラフ	あか赤	たら だいす とうふ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	ぶたにく なると とうにゅう ぎゅうにゅう	さば ぶたにく とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき しらす だいす あぶらあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	とりにく ハム ぎゅうにゅう	あか赤	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら こめこ あまなつとう	こめ さとう ビーフ あぶら ごまあぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ あぶら しらたまだんご ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダージュース	あか赤	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら こめこ あまなつとう	こめ さとう ビーフ あぶら ごまあぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ あぶら しらたまだんご ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダージュース	あか赤	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら こめこ あまなつとう	こめ さとう ビーフ あぶら ごまあぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ あぶら しらたまだんご ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダージュース																																																																																																																																																																																										
21			22	628 kcal	2.2 g	23	611 kcal	3.0 g	24	605 kcal	2.3 g	25	650 kcal	2.2 g																																																																																																																																																																																																									
こんだて	海の日 なすのみそいため とりのしおからあげ ごはん さわにわん	ひじきとつきこんのあまからいため あかうおのピリリやき ごはん カボチャのみそしる	こまつなのごましょうゆあえ あつあけのホイコーロー ごはん ゆうがおのそぼろに	れいとうパイン キャベツナサラダ なつやさいカレー(むぎごはん)	こんげつ 今月の給食目標 暑さに負けない お食生活を送ろう!	あか赤	とりにく ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	あかうお ぶたにく ひじき なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	あつあけ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	あか赤	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう はるさめ	こめ さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	あか赤	とりにく ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	あかうお ぶたにく ひじき なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	あつあけ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	あか赤	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう はるさめ	こめ さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	あか赤	とりにく ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	あかうお ぶたにく ひじき なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	あつあけ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	あか赤	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう はるさめ	こめ さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう																																																																																																																																																																																				
28	647 kcal	2.0 g	29	596 kcal	2.0 g	30	617 kcal	2.0 g	31	668 kcal	2.7 g																																																																																																																																																																																																												
こんだて	なすのみそいため とりのしおからあげ ごはん さわにわん	ひじきとつきこんのあまからいため あかうおのピリリやき ごはん カボチャのみそしる	こまつなのごましょうゆあえ あつあけのホイコーロー ごはん ゆうがおのそぼろに	れいとうパイン キャベツナサラダ なつやさいカレー(むぎごはん)	こんげつ 今月の給食目標 暑さに負けない お食生活を送ろう!	あか赤	とりにく ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	あかうお ぶたにく ひじき なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	あつあけ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	あか赤	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう はるさめ	こめ さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	あか赤	とりにく ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	あかうお ぶたにく ひじき なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	あつあけ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	あか赤	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう はるさめ	こめ さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	あか赤	とりにく ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	あかうお ぶたにく ひじき なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	あつあけ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	あか赤	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう はるさめ	こめ さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう																																																																																																																																																																																				

※都合により献立は変更になる場合があります。



7月1日(火)に使用する「深雪なす」は魚沼市から提供していただく予定です。  
魚沼市の旬の食材を味わいましょう!

