



令和7年度 7月献立予定表



原谷小学校共同調理場（原谷小学校・高篠小学校）

日（曜日）	献立名			おもなはたらき			えいようりょう	
				黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				ねつや力のもと	体をつくる	体の調子をととのえる		
1(火)	ごはん	牛乳	とうふいりマーボーなす にんじんしゅうまい② はるさめサラダ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ふたひきにく とうふ しゅうまい	なす たまねぎ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし	620	24.7
2(水)	じごなうどん	牛乳	カレーうどんのしる このはかまほこのいしがきあげ② いそかあえ	じごなうどん あぶら かたくりこ こまきこ さとう こま	ぎゅうにゅう ふたにく このはかまほこ のり	たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ こまつな ながねぎ	678	26.6
3(木)	あかつぎり しょくパン (チョコクリーム)	牛乳	ミートボールのスープ アンサンブルエッグ ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	あかつぎりしょくパン はるさめ こまあぶら こま チョコクリーム	ぎゅうにゅう ミートボール アンサンブルエッグ ひじき	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう れんこん	677	24.3
4(金)	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる さばのみそに ごもくきんぴら	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ わかめ さば	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく	614	25.2
7(月)	わかめごはん	牛乳	たなばたじる とりのからあげ② あっさりあえ たなばたゼリー	ごはん ほしのパスタ あぶら セリー	ぎゅうにゅう ほそぎりかまほこ とりのからあげ	にんじん ながねぎ こまつな ほししいたけ ほうれんそう もやし とうもろこし キャベツ	669	22.7
8(火)	ごはん (ふりかけのり)	牛乳	やさいのきつねに あつやきたまご たくあんあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ あつやきたまご ふりかけ	にんじん いんげん こんにゃく たくあん もやし ほうれんそう	646	28.3
9(水)	ちゅうかめん	牛乳	しせんみそラーメンのしる やさいたっぷりパオス チョレギサラダ (塩ドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こまあぶら こま	ぎゅうにゅう ふたひきにく パオス わかめ のり	キャベツ もやし にんじん にら しょうが にんにく ながねぎ	674	26.6
10(木)	ツイストパン	牛乳	ワントンスープ にくだんこあますあん② おんやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	ツイストパン あぶら ワントン こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく にくだんこ	にんじん ほうれんそう ながねぎ もやし キャベツ こまつな	615	24
11(金)	ごはん	牛乳	なつやさいカレー フルーツココ パリッシュ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく パリッシュ	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん しょうが にんにく みかん バイナップル もも ナタデココ	624	24.1
14(月)	ごはん	牛乳	ちゅうかどんのぐ はるまき だいずもやしのナムル	ごはん あぶら さとう こまあぶら かたくりこ こま	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび	キャベツ にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ だいずもやし こまつな	652	25.3

*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。

☆毎月19日は「食育の日」です。

7月の献立で使用するたまねぎは、吉田地域の有機栽培に取組む農家さんが栽培しています。

夏野菜の花クイズ！

①



②



③



④



⑤



⑥



①ピーマン ②きゅうり ③トマト ④なす ⑤ピーマン ⑥きゅうり ⑦ピーマン ⑧きゅうり ⑨ピーマン