

7月ごはん立て予定表



2025

山鹿小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりよう			エネルギー たんぱくしつ
					ちからやねつになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	火	むぎごはん		こうやどうふのたまごとじ あげじゃがサラダ	こめ おぎ あがら さとう ごま でんぱん じゃがいも ごまあがら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こうやどうふ たまご ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ コーン えだまめ	620 24.5
2	水	UFOパン		ミートボールのトマトに しゅやさいのサラダ	まるパン バター さとう こむぎこ あがら ミートボール じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ツナ	たまねぎ キャベツ トマト きゅうり かぼちゃ えだまめ インゲン	605 24.4
3	木	むぎごはん (ふりかけ)		おやさいつみれじる さかなハーブやき ごぼうサラダ	こめ おぎ ごま あがら マヨネーズ さとう おやさいつみれ	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし のり ホキ	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ レモン にんにく パジル コーン ごぼう	502 25.3
4	金	ミルクパン		ラビオリスープ チーズオムレツ	ミルクパン あがら ラビオリ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご	にんにく たまねぎ パセリ にんじん キャベツ ピーマン	521 24.7
7	月	たなばた むぎごはん		たなばたじる ホキのきんがやき きゅうりのばいにくあえ	こめ むぎ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう たまご ホキ チーズ わかめ うおソーメン	もやし にんじん ねぎ えだまめ コーン きゅうり うめ	508 23.8
8	火	おきなわりようり クファッシュ シー		みそしる ゴーヤチャンプル	こめ あがら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ たまご かつおぶし こんぶ とうふ	しいたけ とうがん ズッキーニ かぼちゃ えのきだけ ねぎ ゴーヤ たまねぎ にんじん	539 26.6
9	水	ミルクパン		コーンチャウダー とりにくのソーレかやき ツナとひじきサラダ	ミルクパン バター こめ マヨネーズ パンこ コーンフレック さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず チーズ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン きゅうり	684 35.0
10	木	なつやさいカレー		わふうサラダ	こめ おぎ パター こむぎこ ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ツナ	たまねぎ かぼちゃ なす えだまめ キャベツ しょうが にんにく にんじん きゅうり	587 20.0
11	金	やまがのひ むぎごはん		はっぼうさい きびなごサクサクあげ あんこがし	こめ おぎ ごまあがら でんぱん しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご きびなご あずき イカ	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ にんにく たけのこ しょうが	657 25.0
14	月	やまがのひ むぎごはん		ぐだくさんみそじる じゃがたら ひじききくらげふりかけ	こめ おぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ たら ひじき かつおぶし	コーン ズッキーニ ごぼう もやし しいたけ インゲン きくらげ にんじん	509 24.0
15	火	セルフドッグ		とうがんとにくだんこの スープ ポテトサラダ	コッペパン でんぱん ウインナー じゃがいも マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご てぼう ハム	たまねぎ しょうが とうがん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり	576 25.9
16	水	やまがのひ ピピンバ		にらたましる ナムル	こめ おぎ でんぱん ごまあがら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご みそ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ニラ しいたけ もやし しょうが にんにく ほうれんそう きくらげ	530 23.2
17	木	コッペパン		かぼちゃのポタージュ レバーのマリアーナソース てづくりチョコクリーム	コッペパン マーガリン じゃがいも さとう コーンスターチ こめこ	ぎゅうにゅう とりにく てぼう チーズ レバー	かぼちゃ にんじん パセリ ピーマン	757 30.9
18	金	ふるさとくまさんデー うまじゃごはん		マーボーなす シューマイ	こめ さとう あがら ごまあがら でんぱん	ぎゅうにゅう ばにく ちりめん ぶたにく ソイミート みそ シューマイ	しいたけ いんげん ねぎ しょうが にんにく にんじん なす たまねぎ たけのこ	569 24.4

8月ごはん立て予定表



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりよう			エネルギー たんぱくしつ
					ちからやねつになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
27	水	ナン		ウインナーとまめのスープ とうにゅうムース	ナン こむぎこ マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう ムース ぎゅうにく チーズ きんときまめ だいず だいふくまめ ウインナー	にんにく しょうが セロリ パセリ トマト たまねぎ にんじん キャベツ	554 23.4
28	木	むぎごはん		みそしる ぶたにくのうめふうやき フレンチサラダ	こめ おぎ でんぱん さとう ごま	ぎゅうにゅう ムース	たまねぎ しいたけ ねぎ かぼちゃ にんじん うめ しそ きゅうり キャベツ れんこん	539 24.4
29	金	しよくパン (きなこクリーム)		ごもくうどん オリーブオイル きなこクリーム ツナサラダ	しよくパン うどん オリーブオイル きなこクリーム	ぎゅうにゅう とりにく あがらあげ かまぼこ ツナ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	570 22.6

*献立は、都合により変更になることがあります。
*マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。