

# 7月こん立て予定表



2025

## 山鹿小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			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	牛乳	こうやどうふのたまごとじ あげじやがサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん じやがいも ごまあぶら	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	牛乳	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 あぶら ミートボール ジやがいも	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)	牛乳	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 むぎ ごま あぶら マヨネーズ さとう オやさいつみれ	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 バジル コーン ごぼう	502 25.3
4	金	ミルクパン	牛乳	ラビオリスープ チーズオムレツ	ミルクパン あぶら 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 バセリ 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	牛乳	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	おきなわりょうり クラシック チーズ	牛乳	みそしる ゴーヤチャンブル	こめ あぶら さとう じやがいも	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 どうがん ズッキーニ かぼちゃ えのきたけ ねぎ ゴーヤ たまねぎ にんじん	539 26.6
9	水	ミルクパン	牛乳	コーンチャウダー とりにくのJ-ソフレーカやき ツナとひじきサラダ	ミルクパン バター こめこ マヨネーズ パンこ コーンフレーク さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいす 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	牛乳	わふうサラダ	こめ むぎ バター こむぎ ごま マヨネーズ じやがいも	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	牛乳	はっぽうさい きびなごサクサクあげ あんこがし	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご きびなご あずき イカ	にんじん たまねぎ キャベツ さくらげ にんにく たけのこ しょが	657 25.0
14	月	やまがのひ むぎごはん	牛乳	ぐだくさんみそじる じやがたら ひじききくらげふりかけ	こめ むぎ じやがいも こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう どうふ 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 さくらげ にんじん	509 24.0
15	火	セルフドッグ	牛乳	とうがんとにくだんごの スープ ポテトサラダ	コッペパン でんぶん ワインナー じやがいも 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 しょが どうがん 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 ビビンバ	牛乳	にらたましる ナムル	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら ごま じやがいも	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 しょが にんにく ほうれんそう さくらげ	530 23.2
17	木	コッペパン	牛乳	かぼちゃのポタージュ レバーのマリアーナソース でづくりチョコクリーム	コッペパン マーガリン じやがいも 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 バセリ ピーマン	757 30.9
18	金	ふるさとくさんデー うまじゃこごはん	牛乳	マーボーなす シューまい	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぱにく ちりめん ぶたにく ソイミート みそ シューまい	しいたけ いんげん ねぎ しょが にんにく にんじん なす たまねぎ たけのこ	569 24.4

# 8月こん立て予定表



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			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	牛乳	ワ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 じやがいも	ぎゅうにゅう ムース ぎゅうにく チーズ きんときまめ だいす だいぶくまめ ウィンナー	にんにく しょが セロリ バセリ 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	牛乳	みそしる ぶたにくのうめふうやき フレンチサラダ	こめ むぎ でんぶん 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	しょくパン (きなこクリーム)	牛乳	ごもくうどん ツナサラダ	しょくパン 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 あぶらあげ 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。