

令和7年度



# 7月献立表



入善町教育委員会  
入善町立入善小学校

日曜	献立名	おもな材料とその働き					
		赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 火	ごはん 牛乳 ポークビーンズ しるみざかなフライ こんにやくサラダ	ぶたにく メルルーサ ★だいず	牛乳	にんじん トマト	★たまねぎ キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう こんにやく こむぎこ パンこ	こめあぶら ごまあぶら
2 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ポークシューマイ ちゅうかあえ	もめん豆腐 ぶたにく ★みそ あかみそ	牛乳	にんじん	しょうが しめじ ねぎ にんにく ★たまねぎ しいたけ キャベツ	★こめ さとう でんぶん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら
3 木	ごはん 牛乳 とうがんじる いわしのうめに ビーフンソテー	とりにく もめん豆腐 いわし ★みそ	牛乳	にんじん にら	えのき とうがん キャベツ もやし うめ	★こめ ビーフン	こめあぶら
4 金	ガパオライス 牛乳 たまごとトマトのスープ バナナ	とりにく たまご ★だいず	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	★たまねぎ にんにく しめじ とうもろこし もやし パナナ	★こめ さとう はるさめ	ごまあぶら
7 月	ごはん 牛乳 ふりかけ そうめんじる ほしのコロッケ からしあえ たなばたゼリー	とりにく ぶたにく かまぼこ	牛乳 のり	にんじん こまつな	★たまねぎ ★きゅうり キャベツ りんご	★こめ そうめん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	こめあぶら
8 火	ごはん 牛乳 カレースープ とりにくのレモンやき アーモンドサラダ	とりにく	牛乳	にんじん トマト	★たまねぎ レモン キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう ★じゃがいも でんぶん	こめあぶら アーモンド カレールウ
9 水	ごはん 牛乳 にらとコーンのみそしる あかうおのなんばんづけ おひたし	もめん豆腐 あかうお ★みそ	牛乳	にんじん にら	とうもろこし もやし しょうが ★たまねぎ キャベツ ★きゅうり	★こめ でんぶん さとう	こめあぶら
10 木	ごはん 牛乳 コンソメスープ ハンバーグ ラタトゥイユ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ ★たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	★こめ さとう ★じゃがいも パンこ	こめあぶら マーガリン
11 金	ごはん 牛乳 あつあげとじゃがいものみそしる さばのしおやき きりぼしだいこんのごまずあえ	あつあげ さば ★みそ	牛乳	にんじん こまつな	★たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	★こめ ★じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま
14 月	ごはん 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン ナムル	もめん豆腐 とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	★たまねぎ えのき にんにく しょうが キャベツ きゅうり	★こめ さとう こめこ でんぶん	ごまあぶら こめあぶら
15 火	なつやさいかレー 牛乳 えだまめサラダ	ぶたにく たまご	牛乳	かぼちゃ にんじん えだまめ	しょうが ★たまねぎ キャベツ きゅうり なす とうもろこし	★こめ さとう おおむぎ ★じゃがいも	こめあぶら カレールウ
16 水	ごはん 牛乳 じゃがいものうまに さけのてりやき ゆかりあえ	とりにく さけ	牛乳	にんじん さやいんげん あかじそ	しょうが ★たまねぎ きゅうり キャベツ	★こめ ★じゃがいも さとう	こめあぶら ごま
17 木	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー ハムステーキ にんじんサラダ	もめん豆腐 ぶたにく ハム たまご	牛乳	にんじん ゴーヤ	もやし キャベツ きゅうり	★こめ さとう	こめあぶら
18 金	～ New 膳の日～						
18 金	ごはん 牛乳 にくだんごのしおこうじスープ なつやさいのミートグラタン ゆでやさい	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	★たまねぎ なす しょうが にんにく えのき キャベツ とうもろこし ズッキーニ	★こめ さとう ★しおこうじ でんぶん パンこ	こめあぶら
21 月	海の日						
22 火	入善とみさん(富×3)の日						
22 火	ごはん 牛乳 なつのぶたじる さつまあげのさんみやき きざみづけ	ぶたにく ★みそ もめん豆腐 さつまあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	★たまねぎ なす きゅうり キャベツ しょうが ねぎ	★こめ さとう	こめあぶら ごま
23 水	ごはん 牛乳 コーンクリームスープ とりにくのてりやき スパゲッティソテー	とりにく	牛乳	にんじん ピーマン	とうもろこし しょうが ★たまねぎ	★こめ スパゲッティ ★じゃがいも こめこ さとう	こめあぶら
24 木	ごはん 牛乳 シューアイス とりごぼうスープ ぶたにくのえごまみそいため こふきいも	とりにく ぶたにく ★みそ たまご	牛乳	にんじん ★えごま	ごぼう ★たまねぎ しめじ キャベツ	★こめ はるさめ ★じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん	こめあぶら

※都合により献立を変更することがあります。

今月の地場産食材(★印)：こめ(ふふふ)・みそ・だいず・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも・えごま・しおこうじ