



献立のおしらせ

令和7年7月分

黒石市立黒石東小学校

給食日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質
1 火		しおラーメン はるまき 牛乳	ぶた肉、なると、はるまき 牛乳	ちゅうかめん サラダ こめ油	もやし、たけのこ キャベツ、にんじん ねぎ	ラーメンの汁は全部のまずに のこすようにしましょう。	611 kcal 22.8 g
2 水		ごはん、とりにくてりやき だいこんとツナのあえもの もやしのみそしる、牛乳	とり肉、ツナ、あつあげ 牛乳	ごはん さとう	だいこん、こまつな、もやし にんじん、ねぎ	今月の給食目標は「夏バテし ないように、しっかり食べよう」 です。	547 kcal 22.6 g
3 木		やきにくどん キャベツのみそしる 牛乳	ぶた肉 油あげ 牛乳	ごはん むぎ サラダ油	にんじん、ピーマン、もやし たまねぎ、えのきたけ キャベツ	どんぶりにごはんをよそい、 その上にやきにくをのせて食 べましょう。	564 kcal 23.7 g
4 金		むぎごはん、さんまオレンジに パンパンジーサラダ こまつなのみそしる、牛乳	さんま、とり肉、あつあげ 牛乳	ごはん むぎ	もやし、にんじん、きゅうり こまつな、ねぎ	暑さに負けないように、しっ かり食べましょう。	553 kcal 22.6 g
7 月		たなばたカレー（ほしがたハン バーグつき）、たなばたゼリー 牛乳	ぶた肉 ハンバーグ 牛乳	ごはん、むぎ、じゃがいも オリーブ油	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、とうもろこし	7月7日は七夕です。 お血にごはんとハンバーグをの せて、カレーをかけて食べましょ う。	714 kcal 22.3 g
8 火		スパゲッティミートソース やさいスープ 牛乳	ぶた肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ、ピーマン、にんじん しいたけ、キャベツ、パセリ	スパゲッティとミートソース をクラスで上手に分けて食べ ましょう。	602 kcal 26.6 g
9 水		ごはん、かつおフライ いそかあえ、とうふのみそしる 牛乳	かつお、のり、とうふ 油あげ、牛乳	ごはん こめ油 ごま	キャベツ、ほうれんそう にんじん、ねぎ	とうふに使われている大豆は 青森県産です。	576 kcal 25.8 g
10 木		ごはん、なっとう きりぼしだいこんのいために とんじる、牛乳	なっとう、ちくわ、ぶた肉 こうやどうふ、油あげ、牛乳	ごはん、糸こんにやく サラダ油、さとう	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、ごぼう、はくさい ねぎ	7月10日は、ごろ合わせで 「なっとうの日」です。	594 kcal 27.7 g
11 金		ごはん、にくだんご チンジャオロースー わかめスープ、牛乳	肉だんご、ぶた肉、わかめ なると、牛乳	ごはん、サラダ油、さとう でんぶ	たけのこ、ピーマン、にんじん はくさい、しいたけ	肉だんごは1人2こです。	548 kcal 34.7 g
14 月		ごはん、メンチカツ ゆでキャベツ にくだんごスープ、牛乳	ぶた肉 とり肉 牛乳	ごはん こめ油 はるさめ	キャベツ、にんじん、はくさい ねぎ、しいたけ	卓上ソースがつきます。かけ すぎないように気をつけま しょう。	622 kcal 22.6 g
15 火		ごはん、さばカレーに まいたけのいために だいこんのみそしる、牛乳	さば、ぶた肉、こうやどうふ 油あげ、牛乳	ごはん、糸こんにやく サラダ油、さとう	まいたけ、ごぼう、ねぎ だいこん、にんじん、こまつな	さばには血液の流れをよくす るあぶらがたっぷりです。	592 kcal 24.1 g
16 水		ゆきににんじんパン、ポークウイ ナー、チリビーンズ、ポテトス ープ、牛乳	ひよこまめ、赤いんげんまめ 青えんどうまめ、ウイナー ぶた肉、ベーコン、牛乳	ゆきににんじんパン オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	おこのみでパンにウイナー やチリビーンズをはさんで食 べましょう。	725 kcal 29.4 g
17 木		ごはん、たまごやき ひじきのいために ごもくしる、牛乳	たまご、ひじき、だいず 油あげ、ちくわ、牛乳	ごはん、糸こんにやく サラダ油、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん しいたけ、ねぎ	たまご（鶏卵）アレルギーの 児童には、信田煮（油あげつ つみ）がつきます。	534 kcal 20.6 g
18 金		ピビンパどん はくさいのみそしる はっこう乳（マスカット）	ぶた肉、油あげ はっこう乳	ごはん、むぎ、さとう ごま油	もやし、ほうれんそう はくさい、にんじん えのきたけ	ピビンパの具と一緒にごはん をしっかり食べましょう。	519 kcal 22.2 g

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いします。



令和7年8月分

給食日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質
25 月		ごはん、ハンバーグ ブロッコリーサラダ せんべいじる、牛乳	ハンバーグ、ツナ、とり肉 牛乳	ごはん せんべい	ブロッコリー、とうもろこし きゅうり、ごぼう、にんじん キャベツ、しめじ、ねぎ	8、9月の給食目標は「協力 して給食の準備や後かたづけ をしよう」です。	694 kcal 29.9 g
26 火		さんさいうどん さつまいもてんぶら 牛乳	とり肉、油あげ、なると 牛乳	うどん さつまいもてんぶら こめ油	たけのこ、わらび、ふき しいたけ、ねぎ	うどんの汁は全部のまずにの こすようにしましょう。	462 kcal 19.0 g
27 水		ごはん、さけしおやき ひじきのいために、とんじる はっこう乳（いちご）	さけ、ひじき、ちくわ、油あげ ぶた肉、こうやどうふ はっこう乳	ごはん、糸こんにやく サラダ油、さとう	えだまめ、にんじん、ごぼう はくさい、ねぎ	ごはんとおかずと汁ものをバ ランスよく食べましょう。	549 kcal 29.5 g
28 木		なつやすいかレー みかんゼリー 牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん むぎ オリーブ油	にんじん、なす、たまねぎ かぼちゃ、とうもろこし	夏野菜のなすやかぼちゃが 入ったカレーです。	641 kcal 17.5 g
29 金		ごはん、あげどうふ ぶたキムチいため キャベツのみそ汁、牛乳	とうふ、ぶた肉、油あげ 牛乳	ごはん、こめ油、サラダ油 さとう	はくさい、たまねぎ、もやし キャベツ、にんじん、 えのきたけ	ぶたキムチいためが少ししか いので、ごはんといっしょに 食べましょう。	675 kcal 24.7 g

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

