

7月よていにこんだてひょう

令和7年

柏市立光ヶ丘小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー Kcal	たんぱく g	しつ g	しつ g	しつ g
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのものとなる					
1 (火)	○	ご飯	ぎゅうにゅう/		ごめ 米 麦	610	24.3	21.7	2.07	
		甘辛ヤンニヨムチキン	とりにく 鶏肉	しょうが 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 ごま油 たいすあら 大豆油					
		チャブチエ	ぶたにく 豚肉	にんじん 人参 ピーマン 玉葱 もやし ほ しいたけ	しらたき さとう 砂糖 ごま ごま油					
		ワカメスープ	とうふ 豆腐 わかめ	にんじん 人参 玉葱 ほ しいたけ	あぶら ごま油					
2 (水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう/		コッペパン	653	34.7	21.9	2.78	
		鮭のレモンソースかけ	さけ 鮭	生姜 にんにく レモン果汁	きび砂糖 サラダ油					
		マカロニのトマトソテー	ツナ	トマト缶 ピーマン 玉葱 なす にんにく	マカロニ サラダ油					
		とうもろこしのミルクスープ	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	にんじん 人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶	こめ 小麦粉 マーガリン サラダ油					
3 (木)	○	冷やしきつねうどん	あがりあ 油揚げ	人参 きゅうり コーン缶 ほ しいたけ	うどん 砂糖	653	26.0	27.9	2.87	
		大豆と鶏肉の甘辛煮(うずら卵)	だいとう 鶏肉 うずら卵	さやいんげん 人参 ごぼう しょうが 生姜	じゃがいも こんにゃく きび砂糖 サラダ油					
		ヨーグルト	ヨーグルト		アーモンド					
		小魚アーモンド	にぼし 煮干し							
4 (金)	○	ご飯	ぎゅうにゅう/		ごめ 米 麦	665	30.4	20.4	2.58	
		さばのカレー煮	さば 鮭	生姜 長葱	きび砂糖					
		五目豆	だいとう 大豆 油揚げ 麻布	人参 たけのこ ほ しいたけ	こんにゃく きび砂糖 サラダ油					
		じゃがいものみそ汁	とうふ 豆腐 みそ わかめ	玉葱	じゃが芋					
7 (月)	○	冷凍みかん	れいとう 冷凍みかん			651	24.7	21.2	1.56	
		揚げ鶏のねぎだれ丼	ぎゅうにゅう/ 七夕 鶏	生姜 長葱	ごめ もぎ でん粉 きび砂糖 たいすあら 大豆油					
		たまごのすまし汁(卵)	たまご 油揚げ 鶏	小松菜 生姜 玉葱 ほ しいたけ	はさみ 雨					
		サイダーポンチ		みかん缶 黄桃缶	きび砂糖 カクテルゼリー					
8 (火)	○	夏野菜とツナのトマトスパゲティ	ぎゅうにゅう/ ツナ 豚肉	トマト缶 玉葱 なす にんにく 黄ピーマン	スパゲティ サラダ油	632	21.7	27.2	2.32	
		青大豆とひじきのサラダ	あおだいす 青大豆 ひじき	キャベツ コーン缶	砂糖 きび砂糖 サラダ油					
		フライドポテト	あおのり 青のり		じゃが芋 大豆油					
		まぜいなりごはん	ぎゅうにゅう/ 青大豆 油揚げ	人参 ごぼう	ごめ 麦 砂糖 きび砂糖 ごま					
9 (水)	○	かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃのそぼろ煮	レンズ豆 豚肉	さやいんげん かぼちゃ しょうが 生姜 玉葱 ほ しいたけ	629	25.7	17.0	1.90	
		お麸と鶏肉のすまし汁	お麸 鶏肉	小松菜 人参 玉葱 ほ しいたけ	でん粉 さとう 砂糖 サラダ油					
		冷凍黄桃		れいとう 冷凍黄桃	れいとう おとう					
		炒り大豆	だいとう 大豆							
10 (木)	○	ミートサンド	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豚肉 チーズ	人参 トマトピューレ 玉葱	コッペパン きび砂糖 サラダ油	597	24.1	21.5	2.70	
		夏のポトフ	ソーセージ	かぶ(葉) トマト缶 人参 かぶ 玉葱	じゃが芋 サラダ油					
		かぼちゃのサラダ		かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン缶	きび砂糖 大豆油 サラダ油					
		小玉すいか		すいか						
11 (金)	○	豚キムチ丼	ぎゅうにゅう/ 豚肉	人参 生姜 たくあん ほ 潰け 玉葱 にんにく キムチ ぶなしめじ	ごめ もぎ きび砂糖 さとう あぶら ごま油 サラダ油	609	25.1	19.3	2.71	
		和風ツナじゃが	ツナ 牛乳	パセリ 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖 バター					
		わかめと豆腐のスープ	とうふ 豆腐 油揚げ わかめ	にんじん たまねぎ ほ しいたけ 人参 玉葱						
		ひとくちFeぶどうゼリー			ゼリー					
14 (月)	○	五目炒飯	ぎゅうにゅう/ 大豆 豚肉	人参 グリンピース 養生 玉葱 ほ しいたけ	ごめ もぎ あぶら あぶら ごま油 サラダ油	594	24.4	20.5	2.71	
		パンサンスウ		人参 きゅうり もやし	はなめ さとう 香薷 砂糖 こま ごま油 サラダ油					
		中華卵スープ(卵)	とうふ 豆腐 たまご	こまつな 小松菜 人参 たまねぎ 玉葱	あぶら あぶら でん粉 ごま油					
		冷凍みかん		れいとう 冷凍みかん	れいとう おとう					
		小魚アーモンド	にぼし 煮干し	たのしく たべよう!	アーモンド					

7月よていこんだてひょう

令和7年

柏市立光ヶ丘小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー Kcal	たんぱく g	しつ g	しつ g	しつ g
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのものとなる					
15 (火)	○	ココア揚げパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン 大豆油	628	26.9	22.4	2.40	
		チリコンカン	いんげん豆 ひよこ豆 まめ きんと葉 あわじく	人参 グリンピース 玉葱 にんにく	小麦粉 サラダ油					
		ゆで野菜のごまサラダ		小松菜 人参 キャベツ 生姜 コーン缶 もや	きび砂糖 ごま ごま油					
		大豆小魚	大豆 煮干し							
16 (水)	○	ゆかり御飯	ぎゅうにゅう／	ゆかり粉	米 麦 ごま	621	28.3	20.7	2.39	
		ししゃもの磯辺揚げ	青のり ししゃも		米粉 でん粉 大豆油					
		豚肉と切十大根のカレーいため	油揚げ 豚肉	チングング葉 切干し大根 ほし椎茸	きび砂糖 サラダ油					
17 (木)	○	豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラダ油	625	19.4	15.0	1.86	
		夏野菜のミートカレー	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉	トマト缶 人参 ピーマン しょうが たまねぎ なす にんにく マッシュルーム	米 砂糖 サラダ油					
		わかめとコーンのサラダ	わかめ 莽やさい	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	サラダ油					
		はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー					

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g 仍未満です。

【7月分の使用食材をご確認ください】

コッペパン：小麦粉 イースト 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 イーストフード 水
ペーコン：豚肩肉 食塩 砂糖 香辛料(ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス)

ワインソーセージ：豚肉 食塩 砂糖 香辛料(白こしょう カルワイ マスタード)

ひとくちぶどうゼリー：異性化液糖 砂糖 ぶどう濃縮果汁 ゲル化剤 酸味料 香料 ぶどう果皮色素 水

デミグラスソース：食用油脂 トマトペースト でん粉 鶏肉 ぶどう発酵調味液 たん白加水分解物 玉葱 生姜 砂糖 ポークエキス
チキンエキス キャロットエキス オニオンエキス 食塩 オニオンパウダー しいたけパウダー 香辛料 酵母エキス
麦芽エキス

ココア：砂糖 ココアパウダー ぶどう糖 脱脂粉乳 乳糖 クリーミングパウダー 麦芽糖 全粉乳 カカオマス 食塩 香料 PH調整剤 乳化剤

ミルメークココア：砂糖 ぶどう糖 ココア 食塩 食物レシチン(大豆由来) 炭酸Ca V.C V.B1 V.B2

はちみつレモンゼリー：糖類 レモン果汁 はちみつ ゲル化剤 酸味料 クエン酸鉄Na 香料 着色料 水



こまめに水分補給をしよう！



夏の食生活をととのえて暑さに負けない体つくりをしましょう！



なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。



ピーマンはナス科トウガラシ属で、辛みのないとうがらしの仲間です。ビタミンCが多く、β-カロテンも含まれています。ピーマンのβ-カロテン当量は緑黄色野菜の基準(600 μg以上)よりも少ない値ですが、摂取量などが多いことから、緑黄色野菜に分類されています。