

令和7年度【ふりがな】

7月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や 体温となるもの)	みどり 群 (体の 調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - きろカロリー [kcal]	たんぱく質 ぐらむ [g]	I栄養 - きろカロリー [kcal]	たんぱく質 ぐらむ [g]
1	火	○	豚肉の和風あんかけ丼(ご飯) もやしときゅうりの梅肉和え	牛乳 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ 緑豆もやし きゅうり 梅	589	23.2	711	27.6
2	水	○	ご飯 揚げ子持ちししゃも(2本) みそ鶏汁 大根の塩昆布和え	牛乳 子持ちししゃも 鶏肉 豆腐 みそ 昆布	米 でん粉 米ぬか油 ごま ごま油	人参 ごぼう こんにやく 長ねぎ 大根 緑豆もやし	625	24.8	721	28.2
3	木	○	コーン食パン 鶏肉のきのこソース トマトスープ 青のりポテト	牛乳 鶏肉 豚肉 青のり	コーンパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム 人参 キャベツ トマト	615	24.9	765	31.0
4	金	○	ガパオライス(ご飯) 韓国もちとキムチのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 米ぬか油 砂糖 トック ごま油	生姜 白菜 えのきたけ キムチ 長ねぎ にら にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ	617	25.2	749	30.5
7	月	○	ご飯 星型メンチカツ 七タ汁 小松菜のじゃこ和え	牛乳 メンチカツ かまぼこ 魚麺 ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 ごま油 砂糖	人参 とうがん 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	606	20.5	731	23.7
8	火	○	ご飯 麻婆なす 春雨の華風和え	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 緑豆春雨 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ なす きゅうり 緑豆もやし	623	24.7	756	29.7
9	水	○	食パン ポークビーンズシチュー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆	食パン 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	586	23.3	713	28.1
10	木	○	ご飯 さばのにんにくしょうゆ焼き 玉ねぎのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さば みそ 鶏肉	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 でん粉	にんにく 人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 生姜	630	27.9	779	35.0
11	金	○	夏野菜カレー(麦ごはん) 枝豆とキャベツのサラダ 小玉すいか	牛乳 豚肉 チーズ	麦ごはん 米ぬか油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ズッキーニ なす かぼちゃ キャベツ パプリカ 枝豆 すいか	701	22.5	850	26.8
14	月	○	ちゃんぽんめん(蒸し中華めん) にらまんじゅう(2コ/3コ) カラフルサラダ	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 いか なんと	中華めん 米ぬか油 でん粉 砂糖	生姜 人参 キャベツ きくらげ きゅうり とうもろこし 大根 玉ねぎ	640	25.7	741	30.8
15	火	○	ご飯 みそ肉じゃが キャベツとえのきのおひたし	牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん えのきたけ キャベツ	601	24.6	730	29.4

令和7年度【ふりがな】

7月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	赤群 （血や肉をつくるもの）	黄群 （力や体温となるもの）	みどり群 （体の調子をよくするもの）	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - しろからり [kcal]	たんぱく質 [g]	I栄養 - しろからり [kcal]	たんぱく質 [g]
16	水	○	ごはん 鶏肉の中華だれ もずくスープ ふチャンプルー	牛乳 鶏肉 もずく 豚肉 鶏卵	米 米ぬか油 ごま油 砂糖 でん粉 ふ	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ 緑豆もやし	597	23.7	737	29.2
17	木	○	ミルクパン(食パン) ホキフライ(小麦パン粉) ファンラーダ(白いんげん豆のスープ) 鶏肉と野菜のソテー	牛乳 ホキ ベーコン いんげん豆 鶏肉	ミルクパン 小麦粉 パン粉 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし	598	26.0	739	32.6
18	金	○	ごはん さけの照り焼きだれ にらたま汁 豚肉とチンゲン菜炒め	牛乳 さけ 豆腐 鶏卵 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 にら 生姜 チンゲン菜 緑豆もやし	585	29.9	717	37.5

稲城市教育部学校給食課
第一 給食係 042-377-8904
第二 給食係 042-331-7103