

日	曜	献立名(前半)		赤の食品 ～体の組織をつくる～ 	緑の食品 ～体の調子を整える～ 	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～ 	エネルギー(kcal)			給食休み	
							たんぱく質(g)				
							塩分(g)				
							幼	小	中		
1	火	🍷かみかみ献立🍷 よくかんで食べると記憶力や判断力がアップします。しっかりかんで食べましょう。						431	581	727	
		ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	18.9	23.2	28.1		
		いかメンチカツ	いか			小麦粉 こめ油	1.7	1.9	2.4		
		えだ豆サラダ		にんじん えだ豆 きゅうり キャベツ		ドレッシング					
		だいこんのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	にんじん こまつな だいこん		じゃがいも					
2	水	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	124	594	728	幼牛乳のみ	
		ポテトとじゃこのチーズ焼き	チーズ ちりめんじゃこ			じゃがいも	6.1	25.4	29.7		
		チンジャオロース	ぶた肉	ピーマン たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく		こめ油 でんぱん	0.2	2.0	2.3		
		わかめとたまごのスープ	とり肉 たまご わかめ	にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ		でんぱん					
3	木	ソフトめん 牛乳	牛乳			ソフトめん	478	588	752		
		チキンナゲット (幼:1個、小中:2個)	とり肉			小麦粉 さとう	21.1	25.5	32.3		
		いんげんのごまあえ		いんげん にんじん キャベツ		ごま さとう	2.4	3.2	3.6		
		五目うどんスープ	ぶた肉 なた 油あげ	にんじん ごぼう 玉ねぎ えのきたけ							
4	金	🐟魚の日献立🐟 ☆みんなで食べる国見の日☆ 国見町食卓因縁より 藤田地区 樋口由美子さんの「きゅうりと油揚げのあえ物」です。						423	550	702	
		ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	25.3	29.0	35.9		
		あじスタミナ焼き	あじ	にんにく りんご		ごま油 さとう	1.5	1.8	2.2		
		きゅうりと油揚げのあえもの	油あげ	きゅうり もやし		さとう ごま油					
		かぼちゃのみそ汁	とうふ とり肉 みそ	にんじん かぼちゃ しめじ 玉ねぎ ねぎ		こめ油					
7	月	☆たなばた献立☆ 今日の給食にはお星さまがたくさん！探してみてくださいね。						451	649	781	  
		わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ			ごはん	16.9	22.3	26.4		
		星型コロッケ				じゃがいも こめ油 小麦粉	2.1	2.4	2.8		
		お星さまサラダ	ツナ チーズ	にんじん キャベツ きゅうり コーン		さとう こめ油					
		たなばた汁	とり肉 とうふ	にんじん おくら 玉ねぎ 干しいたけ		こめ粉めん					
		たなばたゼリー		ぶどう果汁 レモン果汁		さとう					
8	火	ごはん 牛乳 味付きのり	牛乳	のり		ごはん	453	614	776		
		パンパンジーサラダ	とり肉	にんじん きゅうり もやし		ドレッシング	19.8	25.2	30.3		
		じゃがいものうま煮	ぶた肉 生あげ	にんじん いんげん 玉ねぎ しょうが		じゃがいも さとう こめ油 でんぱん	1.5	1.6	2.0		
		くだもの(河内晩柑)		くだもの							
9	水	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	124	621	778	幼牛乳のみ 中学校2年生	
		とりのてり焼き	とり肉			さとう でんぱん	6.1	28.2	33.8		
		しりしり風サラダ	ツナ	にんじん きゅうり コーン キャベツ		ドレッシング	0.2	2.2	2.6		
		いんげんのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	いんげん 玉ねぎ しめじ		じゃがいも					
10	木	切り目入り丸パン 牛乳	牛乳			切り目入り丸パン	467	592	772	中学校2年生	
		白身魚フライ パックタルタルソース	ホキ たまご	ピクルス		小麦粉 こめ油	18.2	22.8	29.3		
		ラタトゥイユ	ウインナー	にんじん バブリカ トマト なす ズッキーニ 玉ねぎ にんにく		さとう こめ油	1.9	2.3	2.9		
		ABCスープ	ベーコン	にんじん こまつな 玉ねぎ コーン		マカロニ					
11	金	麦ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	452	617	784		
		ツナ入り海藻サラダ	わかめ 茎わかめ ツナ とさかのり こんぶ	きゅうり キャベツ コーン		ドレッシング	19.1	20.7	24.8		
		ハヤシシチュー	ぶた肉	にんじん トマト しめじ 玉ねぎ にんにく		じゃがいも こめ油 ハヤシルウ	2.0	2.3	2.9		
		すいか		すいか							
14	月	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	443	584	中学校		
		はるまき	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ		こめ油 小麦粉 さとう	14.7	18.8			
		ほうれん草のナムル	かまぼこ	にんじん ほうれん草 もやし		ごま ごま油 さとう	1.9	2.3			
		ワナタンスープ	ぶた肉	にんじん チンゲンサイ ねぎ めんま 玉ねぎ 干しいたけ		小麦粉					

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	461	19.9	19.6	301	2.0
小学校	604	25.1	22.3	350	2.4
中学校	761	30.9	26.9	383	2.8

令和7年度 7・8月 献立表

令和7年度 7・8月 献立表			赤の食品 ～体の組織をつくる～		緑の食品 ～体の調子を整える～		黄の食品 ～エネルギーのもとになる～		国見町給食センター			給食休み
日	曜	献立名(後半)				エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)			
						塩分(g)						
						幼	小	中				
15	火	♡ふくしまのめくみを味わう献立♡ ㊦7月生まれのお誕生日おめでとう献立㊦ 7月生まれのみなさん おめでとうございます！					463	641	802			
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん							
		とり肉あんずソース焼き	とり肉	あんず にんにく レモン果汁	さとう こめ油							
		りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり コーン	さとう こめ油							
		夏野菜のみそ汁	とうふ 油あげ みそ	かぼちゃ いんげん なす 玉ねぎ								
		ミニトマト(幼:1個、小中:2個)		ミニトマト								
16	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	619	761	幼牛乳のみ			
		えだ豆入りたまご焼き	たまご	えだ豆	さとう							
		マーボーなす	ぶた肉 みそ	ピーマン なす 玉ねぎ にんにく しょうが	さとう こめ油 でんぷん							
		わかめのみそ汁	わかめ みそ とうふ	にんじん ねぎ えのきたけ	じゃがいも							
17	木	中華めん 牛乳	牛乳		中華めん	479	595	761				
		ひじきシューマイ(幼小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	ひじき ぶた肉		小麦粉							
		中華くらげのあえもの	くらげ	にんじん きゅうり もやし	はるさめ さとう ごま油							
		塩ラーメンスープ	ぶた肉	にんじん キャベツ コーン めんま きくらげ にんにく ねぎ								
18	金	1学期 終業式										
 夏 休 み 												
8/22	金	2学期 始業式										
25	月	㊦8月生まれのお誕生日おめでとう献立㊦ 8月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます☆					489	649	805			
		麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん							
		キャベツとブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー にんじん キャベツ コーン	ドレッシング							
		夏野菜カレー	ぶた肉	ピーマン にんじん トマト なす 玉ねぎ にんにく	じゃがいも こめ油 生クリーム カレールウ							
26	火	レモンヨーグルト	ヨーグルト			414	592	727				
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん							
		いわしのなんばんづけ	いわし	パプリカ 玉ねぎ しょうが	でんぷん さとう こめ油							
		いそあえ	かまぼこ のり	にんじん こまつな もやし								
27	水	キャベツとえのきたけのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	にんじん えのきたけ キャベツ	じゃがいも	19.9	27.3	31.2				
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん							
		パオズ(小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	ぶた肉		小麦粉							
		豚キムチ	ぶた肉	にら もやし ねぎ にんにく はくさいキムチ しょうが	さとう ごま油							
28	木	チンゲンサイのスープ	とり肉 とうふ	にんじん チンゲンサイ 干しいたけ 玉ねぎ		124	546	702	幼牛乳のみ			
		♪沖縄県郷土料理献立♪ 沖縄県の「もずくサラダ」を味わいましょう。										
		ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん							
		野菜かき揚げ		にんじん しゅんぎく 玉ねぎ	小麦粉 こめ油							
29	金	もずくサラダ	もずく くらげ	にんじん きゅうり もやし	ごま ドレッシング	21.4	24.9	32.3				
		とりごぼううどんスープ	とり肉 なんと 油あげ	にんじん ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ								
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん							
		さばのみそ煮	さば みそ		さとう							
29	金	ひじきの油いため	とり肉 ひじき だいず さつまあげ	にんじん いんげん 干しいたけ	さとう こめ油	496	638	774				
		とん汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも							

なつやさい さんじょう
夏野菜レンジャー 参上

なつやさい た
夏野菜をたくさん食べて
あつ ま げんき
暑さに負けず元気にすごしましょう！



夏休み中も毎日
野菜を食べようね！

