

# 令和7年 7・8月よていこんだてひょう

角田市の学校給食は、「未来につなげる子育て支援」として税金を用いて、無償提供されています。

角田市学校給食センター

日 曜日	献立名	備考	おもなざいりょうと3つのはたらき			小学校(中)栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	給食が 休みの学校
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま			
			ちやにくやほね になる	からだのちようし をととのえる	ねつやちから になる			
7月								
1 火	ごはん のり佃煮 牛乳 たまご焼き ごぼうサラダ とりだんご汁		牛乳,のり,たまご,とり く,とうふ	ごぼう,にんじん,きゅうり, だいこん,えのきたけ,こ まつな,ねぎ	精白米,ごま,ドレッシ ング	650 kcal 22.3 g 21.9 g 2.3 g	777 kcal 26.0 g 25.7 g 3.0 g	
2 水	ごはん 牛乳 白身魚フライ(バックソース) ぶたキムチ 根菜のみそ汁		牛乳,ホキ,ぶたにく,油揚 げ,とうふ,赤みそ	白菜キムチ,にんじん,玉 ねぎ,もやし,にら,しょう が,だいこん,ごぼう,しめ じ,ねぎ	精白米,パン粉,小麦粉, でん粉,大豆油,米油,こ ま油,三温糖	695 kcal 28.2 g 23.9 g 2.4 g	843 kcal 34.3 g 28.5 g 2.9 g	北郷小3年
3 木	麦ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツゼリーあえ ジュリアンヌスープ		牛乳,ぶたにく,とりにく, 大豆,ひよこ豆,ばらペー コン	しょうが,にんにく,玉ね ぎ,パセリ,りんご,黄桃,パ インアップル,にんじん, はくさい,えのきたけ	精白米,米粒麦,米油,三 温糖,ゼリー	625 kcal 21.6 g 17.2 g 2.0 g	766 kcal 25.7 g 20.0 g 2.6 g	
4 金	わかめごはん 牛乳 肉だんご(2個) れんこんとごぼうのピリ辛みそ炒め モロヘイヤスープ		牛乳,わかめ,ぶたにく,と りにく,赤みそ,えび,とう ふ,たまご	れんこん,ごぼう,にんじ ん,なめこ,モロヘイヤ,玉 ねぎ	精白米,米油,三温糖,こ ま油,ごま	592 kcal 24.2 g 16.1 g 2.2 g	701 kcal 28.3 g 18.1 g 2.7 g	
7 月	ごはん 牛乳 ハンバーグのバーベキューソース パンパンジーサラダ キラキラうーめん汁 レモンゼリー	お誕生日給食	牛乳,とりにく,ぶたにく, なると,油揚げ	玉ねぎ,レモン,りんご,も やし,にんじん,きゅうり,え のきたけ,しめじ,こまつな,ね ぎ	精白米,三温糖,ごま,ド レッシング,うーめん, 星のふ,ゼリー	618 kcal 22.5 g 15.4 g 2.3 g	751 kcal 27.7 g 18.6 g 2.8 g	
8 火	ごはん 牛乳 さば和風カレー煮 モロヘイヤ入りおひたし 油ふのみそ汁		牛乳,さば,わかめ,とうふ, 赤みそ	モロヘイヤ,ほうれん草,に んじん,えのきたけ,はく さい,だいこん,ねぎ	精白米,てんぷん,油ふ	623 kcal 24.6 g 21.0 g 2.6 g	713 kcal 27.4 g 21.8 g 2.9 g	北郷小4年 北角中2年
9 水	ごはん 牛乳 カラフルサラダ ハヤシチュー ヨーグルト		牛乳,チーズ,ぶたにく, ヨーグルト	ブロッコリー,きゅうり, とうもろこし,にんじん, にんにく,しょうが,玉ねぎ, マッシュルーム,トマト	精白米,ドレッシング, 豆乳,バター,じゃがいも, 生クリーム	655 kcal 19.8 g 19.0 g 2.2 g	781 kcal 23.0 g 21.8 g 2.5 g	北角中2年
10 木	麦ごはん 納豆 牛乳 ぶた肉とごんにゃくのピリ辛しそみそ炒め 赤しそ風味のフルーツカクテル だんご汁	地場産物 の日	牛乳,納豆,ぶたにく,赤み そ,しそ,ごま,とりにく	ごぼう,にんじん,パイン アップル,黄桃,りんご,だ いこん,干し椎茸,ねぎ	精白米,米粒麦,米油,三 温糖,ごま油,ごま,ゼ リー,白玉だんご,赤しそ ジュース	669 kcal 25.3 g 16.4 g 1.5 g	798 kcal 29.3 g 18.1 g 1.8 g	
11 金	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ラーメンサラダ(バックドレッシング) もやし汁		牛乳,とりにく,ロースハ ム,ぶたにく,赤みそ	レモン,もやし,にんじん, きゅうり,にんにく,玉ねぎ,ね ぎ,とうもろこし	精白米,てんぷん,小麦 粉,大豆油,三温糖,ラー メン,ごま油,ドレッシ ング,米油,じゃがいも, ごま	711 kcal 31.4 g 22.9 g 2.4 g	843 kcal 34.7 g 26.4 g 2.8 g	角小特支
14 月	ごはん 牛乳 モウカのカレーしょうゆ竜田揚げ ちくぜん煮 かきたま汁		牛乳,もろこし,とりにく, ナルト,とうふ,たまご	ごぼう,にんじん,たけの こ,れんこん,枝豆,こまつ な,まいたけ,しめじ	精白米,大豆油,米油,三 温糖,ごま油,てんぷん	647 kcal 25.2 g 21.7 g 2.1 g	761 kcal 28.8 g 24.8 g 2.6 g	
15 火	ごはん お魚ふりかけ 牛乳 チーズオムレツのデミソース ポテトリヨネーズ 彩り野菜のミネストローネ		牛乳,かつお節,たまご,ば らペーコン,チーズ,ウイ ンナー	玉ねぎ,パセリ,スッキー ニ,パプリカ,にんじん, キャベツ,にんにく,トマ ト	精白米,ごま,三温糖, じゃがいも,豆乳,パ ター,マカロニ	633 kcal 20.8 g 18.1 g 2.3 g	743 kcal 22.9 g 20.1 g 2.9 g	
16 水	麦ごはん 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツヨーグルト和え ポークカレー	残量ゼロの日	牛乳,ヨーグルト,ぶたに く,チーズ	パインアップル,黄桃,ナタデ ココ,ブロッコリー,にんじん, きゅうり,とうもろこし,にん じ,しょうが,玉ねぎ	精白米,米粒麦,生ク リーム,三温糖,ドレッシ ング,米油,じゃがいも	690 kcal 20.4 g 20.7 g 2.2 g	848 kcal 24.0 g 24.4 g 2.6 g	
17 木	ごはん 牛乳 ぎょうざ(2個) 春雨サラダ ジャー جان豆腐		牛乳,ロースハム,ぶたに く,とりにく,大豆,厚揚げ	きゅうり,にんじん,もやし, たけのこ,ねぎ,にら,干し 椎茸,にんにく,しょうが	精白米,はるさめ,ド レッシング,三温糖,こ ま油,てんぷん	702 kcal 28.2 g 23.2 g 2.1 g	827 kcal 33.5 g 26.2 g 2.3 g	
18 金	ごはん 牛乳 カレーそぼろ ツナともやしのサラダ 花ふのみそ汁		牛乳,ぶたにく,とりにく, 大豆,たまご,ツナ,わかめ, とうふ,油揚げ,赤みそ	にんじん,干し椎茸,枝豆, もやし,きゅうり,だいこん, ねぎ	精白米,米油,三温糖,こ ま,ドレッシング,じゃ がいも,ふ	669 kcal 31.1 g 21.4 g 2.5 g	812 kcal 37.6 g 25.6 g 3.1 g	角小・横小 金小 全中
8月								
25 月	ごはん 牛乳 肉そぼろ ナムル えびとなめこのスープ		牛乳,ぶたにく,とりにく, 大豆,赤みそ,えび,たまご	にんにく,しょうが,こまつ な,ほうれん草,にんじん, もやし,だいじずもやし, なめこ,玉ねぎ	精白米,米油,三温糖,こ ま,ごま油,ドレッシ ング	609 kcal 30.9 g 18.2 g 2.0 g	736 kcal 37.7 g 21.1 g 2.4 g	横小・金小 桜小・北小 北角中
26 火	わかめごはん 牛乳 コロケ(バックソース) ぶた肉となすのみそ炒め ホタテ貝ヒモ入りすまし汁		牛乳,わかめ,ぶたにく,米 みそ,ホタテ,ナルト,とう ふ	むす,にんじん,青ピーマ ン,たけのこ,しょうが,こ まつな	精白米,じゃがいも,大 豆油,米油,ごま油,三温 糖,ごま,てんぷん	653 kcal 20.0 g 21.4 g 3.0 g	808 kcal 24.5 g 26.4 g 3.4 g	
27 水	ごはん 牛乳 とり肉のさんぞく焼き れんこんサラダ キムチスープ マンゴーアセロラゼリー	お誕生日 給食	牛乳,とりにく,ツナ,焼き ぶた	れんこん,にんじん,きゅうり, キャベツ,とうもろこし,玉ね ぎ,チンゲンサイ,もやし,白菜 キムチ,ねぎ,干し椎茸	精白米,ごま,ドレッシ ング,はるさめ,ごま油, マンゴーアセロラゼ リー	630 kcal 27.9 g 17.9 g 2.0 g	750 kcal 33.0 g 20.6 g 2.5 g	
28 木	ごはん 牛乳 アジフライ(バックソース) ツナ和え しょうゆワンタン		牛乳,アジ,わかめ,ツナ,ぶ たにく,かまぼこ	こまつな,ほうれん草,も やし,にんじん,はくさい, ねぎ	精白米,小麦粉,パン粉, 大豆油,米油,ワンタン, ごま油	652 kcal 24.4 g 21.5 g 2.3 g	788 kcal 29.2 g 25.7 g 3.2 g	
29 金	麦ごはん 牛乳 豆サラダ 杏仁フルーツ 夏野菜カレー	残量ゼロの日	牛乳,大豆,ひよこ豆,チー ズ,ロースハム,ぶたにく	りんご,黄桃,パインアッ プル,枝豆,にんにく,しょ うが,むす,玉ねぎ,にんじ ん,かぼちゃ,トマト	精白米,米粒麦,杏仁豆 腐,ゼリー,ドレッシ ング,米油,じゃがいも	709 kcal 24.3 g 22.2 g 1.9 g	872 kcal 29.2 g 26.7 g 2.5 g	

※栄養の割合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。  
 ※太字の食品は角田市産を使用しています。 ※小学校の栄養価は、中学年(3・4学年)の値になります。

## 7・8月平均栄養価

小学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
基準値	650kcal	24.0g	18.0g	3.0mg	350mg	2.0g未満
平均値	654kcal	24.9g	20.0g	4.3mg	381mg	2.2g
中学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
基準値	830kcal	31.0g	23.0g	4.5mg	450mg	2.5g未満
平均値	785kcal	29.3g	23.2g	5.6mg	420mg	2.7g

## 今月の目標

「暑さに負けない  
食事をしよう」

