



# 7月 献立表



令和7年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱんめん	献立名	食品名						栄養価(エネルギー) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 糖質 g	
				おもにエネルギーのものとなる食品 (き)		おもに体をつくるものとなる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)			
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い		
1 (火)		ごはん	にしんの生姜味 甘酢和え 親子煮	ごはん 砂糖 こんにゃく		にしんの生姜味 鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参	きゅうり 大根 玉ねぎ	826 39.2 28.2	
2 (水)		ごはん	さばのレモン味 ひじきのごま和え 冬瓜スープ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	鯖 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	レモン 玉ねぎ 干しいたけ 冬瓜 生姜 納豆	830 33.2 30.0	
3 (木)		食パン (減)	あらびきウインナー コールスローサラダ ツナとトマトのスパゲッティ	食パン 砂糖 スパゲッティ	油	ウインナー 鮪	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ	781 30.0 36.4	
4 (金)		ごはん	わかさぎのフリッター いり大豆和え 塩肉じゃが	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	大豆 豚肉	牛乳 わかさぎフリッター	チングンサイ 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	807 29.4 25.9	
7 (月)		ごはん	野菜シユーマイ ナムル えびと豆腐のうま煮	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	野菜シユーマイ えび 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 納豆	790 27.7 24.9	
8 (火)		ごはん	夏野菜カレー 福神づけ すいか ポケツチーズ	ごはん じゃが芋	油 カレールウ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ トマト ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ 茄子 福神漬 すいか	789 25.2 24.2	
9 (水)		ごはん	セレクト献立  ◆ホキの竜田揚げ ◆メンチカツ おひたし 具だくさん汁 ●みかんゼリー ●ブルーベリークレープ	ごはん でんぶん みかんゼリー ブルーベリークレープ	油	うす揚げ ホキ メンチカツ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 納豆	776 24.7 24.1	
10 (木)		コッペパン	フライドチキン アスパラサラダ コーンポタージュ	コッペパン でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	グリーンアスパラガス 人参	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン	837 37.6 30.8	
11 (金)		ごはん	いわしの梅煮 ベーコンとゴーヤの卵炒め 炊き合わせ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油	いわしの梅煮 ベーコン 卵 がんもどき	牛乳	人参	エリンギ もやし ゴーヤ 大根	758 30.4 21.4	
14 (月)		ごはん	豚肉キムチ丼 きゅうりもみ 豆腐ともぞくのスープ 冷凍パイント	ごはん 砂糖	油 ごま油	豚肉 豆腐	牛乳 もずく	にら 人参	玉ねぎ キムチ きゅうり もやし 白菜 パインアップル	722 28.4 24.9	
15 (火)		ごはん	ふくらぎのかば焼き 酢の物 みそ汁	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油	ふくらぎ うす揚げ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ	853 30.8 30.0	
16 (水)		ごはん	さばの銀紙焼き ごまびたし 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま 油 ごま油	さばの銀紙焼き 豚肉 木綿豆腐	牛乳	チングンサイ 人参	白菜 生姜 玉ねぎ えのきだけ 干しいたけ もやし	851 40.2 27.7	
17 (木)		食パン	卵ロール フレンチサラダ ミネストローネ チョコレートクリーム	食パン じゃが芋 砂糖 チョコレートクリーム	フレンチドレッシング	卵ロール ウインナー いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ セロリー 玉ねぎ	812 30.7 29.7	
18 (金)		ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 香味和え じゃがいもの南蛮煮	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	油 ごま ごま油	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	もやし 納豆 生姜 筍	795 28.1 26.6	
22 (火)		ごはん	鶏肉と大豆の甘からめ きさみ和え つみれ汁	ごはん 米粉 砂糖	油	鶏肉 大豆 つみれ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 大根 白菜	735 31.9 23.3	
21 (月)					海 の 日						
23 (水)		ごはん	厚焼き卵 枝豆 韓国風すきやき 味付け小魚	ごはん こんにゃく 砂糖	油 ごま油	厚焼き卵 豚肉 焼き豆腐	牛乳 味付け小魚	枝豆 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 納豆 えのきだけ	827 40.3 27.4	
24 (木)					終 業 式						

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。