

2025年7月 学校給食予定献立表

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き				調味料等	栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)	エネルギー (Kcal)		たん白 質(g)	
1(火)	牛乳	牛乳				611	21.2	
	ツイストパン		ツイストパン					
	ホワイトシチュー	鶏肉 ベーコン 牛乳	小麦粉 じゃがいも 米油	にんじん バター たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう ローレル			
	いんげんのサラダ		砂糖 米油	にんじん いんげん キャベツ	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう			
2(水)	牛乳	牛乳				636	25.9	
	ガバオライス	鶏肉 豚肉	でん粉 砂糖 米 ごま油	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんにく しめじ	本みりん しょうゆ オイスターソース こしょう 一味唐辛子 パプリカ			
	とうがんのスープ	かまぼこ	でん粉	こまつな にんじん とうがん ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 削り節			
	シークワーサーゼリー			シークワーゼリー				
3(木)	牛乳	牛乳				686	33.1	
	黒パン		黒パン					
	鶏肉のイタリアン煮込み	鶏肉 ベーコン	砂糖	にんじん ピーマン トマト缶 たまねぎ	赤ワイン 粗塩 こしょう パプリカ トマトチャップ			
	クレオパトラのスープ	湯葉 豚肉	ごま油	にんじん 味噌 たけのこ もやし 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
4(金)	牛乳	牛乳				607	24.9	
	ごぼん		米					
	肉じゃが	凍り豆腐 豚肉	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	にんじん たまねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し			
	青菜の中華炒め	油揚げ 鶏肉	砂糖 ごま油 米油	サングリア にんじん もやし	しょうゆ 米酢			
7(月)	牛乳	牛乳				635	28.4	
	ごぼん		米					
	豚肉の生姜焼き	豚肉	砂糖 米油	しょうが たまねぎ	清酒 しょうゆ			
	七夕汁	星形かまぼこ 鶏肉	そうめん	こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 削り節			
8(火)	牛乳	牛乳				587	26.6	
	フィッシュバーガー	しいら	小麦粉 パン粉 こどもパン 米油	キャベツ	中濃ソース 粗塩 こしょう			
	A・B・Cスープ	豚肉	じゃがいも マ鈴 米油	にんじん バター たまねぎ とうもろこし缶	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
	メロン			和シ				
9(水)	牛乳	牛乳				628	26.5	
	ジョロフライス	鶏肉	米 料理油	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく	赤ワイン 粗塩 トマトピューレ こしょう 一味唐辛子 パプリカ			
	スパイシーチキン	鶏肉	小麦粉 でん粉 米油	にんにく	赤ワイン 粗塩 こしょう 料理油 パプリカ			
	コールスロー		砂糖 米油	赤ピーマン キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう			
10(木)	牛乳	牛乳				682	22.8	
	ヨーグルト	ヨーグルト	砂糖 米油	赤ピーマン キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう			
	バターロール		バターロール					
	なすとトマトのスパゲッティ	まぐろ油漬け ベーコン	小麦粉 砂糖 バター 料理油 米油	トマト バター しょうが たまねぎ なす にんにく	粗塩 こしょう トマトチャップ パプリカ			
11(金)	牛乳	牛乳				648	29.1	
	コーンサラダ		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし缶	粗塩 米酢 こしょう			
	ごぼん		米					
	さばのしょうが煮	さば 昆布	砂糖	しょうが ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
14(月)	牛乳	牛乳				656	20.4	
	ごまみそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ 豚肉	じゃがいも こんにゃく ごま	こまつな にんじん ごぼう	削り節			
	浅漬け			キャベツ きゅうり	粗塩			
	夏野菜のチキンカレーライス	鶏肉 チーズ	小麦粉 米 米油	かぼちゃ にんじん いんげん 味噌 たまねぎ	カレーソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう カラメル トマトチャップ			
15(火)	牛乳	牛乳				592	29.7	
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	米油	にんじん キャベツ	しょうゆ 粗塩 こしょう			
	はちみつパン		はちみつパン					
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	じゃがいも 砂糖 米油	にんじん バター トマト缶 たまねぎ にんにく	赤ワイン カスターソース 粗塩 こしょう パプリカ			
16(水)	牛乳	牛乳				664	24.6	
	えびと野菜のソテー	えび	米油	ピーマン キャベツ しめじ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま	にんじん ピーマン ほうき菜 しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩 オイスターソース			
	笹かまぼこの元氣揚げ	笹かまぼこ	小麦粉 米油	にんじん バター たまねぎ	粗塩			
	牛乳	牛乳				664	24.6	
	ナムル		砂糖 ごま油	きゅうり もやし	しょうゆ 一味唐辛子			
	フロズンヨーグルト	フロズンヨーグルト						
	給食回数 12回					今月の栄養量	636	26.1
	※材料は都合により変わる場合があります。					基準栄養量	650	21.1~ 32.6