

令和7年
7月

給食予定献立表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人あたり kcal	たんぱく質	脂肪%
1	火	ごはん		★夏野菜のカレーライス ★サワーソテー 洋なし（カット缶）	★牛乳 ★牛肉	かぼちゃ たまねぎ なす トマト（缶） ピーマン セロリ にんにく キャベツ コーン（冷） 洋なし（カット缶）	精白米 綿実油 砂糖	796	26.8	23.0
2	水	★黒糖パン		★鶏肉と野菜のスープ煮 ★ジャーマンポテト ★きゅうりとコーンのサラダ	★牛乳 ★鶏肉 ★ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん ★むきえだまめ（冷） マッシュルーム（水煮） きゅうり コーン（冷）	★パン パン副材料 綿実油 じゃがいも 砂糖	723	33.3	28.0
3	木	ごはん		★豚肉と野菜の煮もの ★ひじき豆 ★ささみとキャベツのごまみそ 焼き	★牛乳 ★豚肉 ★けずりぶし ★大豆（乾） ひじき ★ささみ（油漬け） ★白みそ	たまねぎ にんじん さんどまめ（冷） しいたけ（乾） キャベツ	精白米 砂糖 じゃがいもでん粉 なたね油 ★ねりごま ★いりごま（白）	787	33.1	27.8
4	金	ごはん		★みそ肉じゃが ★あつあげのしょうがじょうゆ かけ ★オクラのおかかいため	★牛乳 ★豚肉 ★赤みそ ★けずりぶし ★あつあげ（冷） かつおぶし（粉末）	たまねぎ にんじん グリーンピース（冷） しょうが オクラ	精白米 じゃがいも 綿実油 砂糖	769	32.9	24.6
7	月	★おさつ パン		★かぼちゃのミートグラタン ★スープ みかんゼリー	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★鶏肉	かぼちゃ たまねぎ にんにく キャベツ にんじん コーン（冷） パセリ みかんゼリー	★パン パン副材料 綿実油 上新粉 パン粉（米粉）	797	32.6	23.4
8	火	★かやく ご飯（中 学校）		★さけのつけ焼き ★みそ汁 ★とうがんの煮もの	★牛乳 ★さけ（角） ★うすあげ（冷） ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★鶏肉	★かやくご飯（具） たまねぎ にんじん 青ねぎ えのきたけ とうがん しょうが	精白米 砂糖 綿実油 じゃがいも じゃがいもでん粉	754	38.4	18.7
9	水	★ミニ コッペパ ン		★カレースパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベ ツのサラダ ★発酵乳	★牛乳 ★豚ひき肉 ★ベーコン ★発酵乳	たまねぎ にんじん トマト（缶） ピーマン にんにく グリーンアスパラガス キャベツ	★パン ★スパゲッティ 綿実油 砂糖	701	30.0	30.7
10	木	ごはん		★鶏肉と一口がんもの煮もの ★オクラの梅風味 ★ツナっ葉いため	★牛乳 ★鶏肉 ★一口がんも ★けずりぶし ツナ缶	たまねぎ にんじん さんどまめ（冷） オクラ 梅肉 だいこん葉（乾）	精白米 じゃがいも 砂糖 綿実油	745	32.2	24.2
11	金	ごはん		★ゴーヤチャンプルー かつおぶし（袋・ゴーヤチャン プルー） ★五目汁 焼きじゃが	★牛乳 ★豚肉 かつおぶし（袋） ★鶏肉 ★うすあげ（冷） だしこんぶ ★けずりぶし	ブラックマッペもやし にがうり キャベツ たまねぎ にんじん	精白米 綿実油 じゃがいも	710	32.2	22.9
14	月	★コッペ パン		★押麦のチキンパエリア ★ウインナーとキャベツのスー プ ★ミックスフルーツ（缶） いちごジャム	★牛乳 ★鶏肉 ★ウインナー	たまねぎ 赤ピーマン トマト（缶） さんどまめ（冷） にんにく キャベツ にんじん ★むきえだまめ（冷） ★ミックスフルーツ（缶）	★パン 押麦 オリーブ油 じゃがいも いちごジャム（袋）	739	32.2	23.0
15	火	ごはん		★牛丼 ★もやしとピーマンのごまいた め ★大福豆の煮もの	★牛乳 ★牛肉 ★けずりぶし 大福豆（乾）	たまねぎ にんじん 青ねぎ えのきたけ ブラックマッペもやし ピーマン	精白米 綿実油 砂糖 ★いりごま（白）	704	27.9	22.8
16	水	★黒糖パ ン		★鶏肉のからあげ ★ハムととうがんの中華スープ ★きゅうりのピリ辛あえ	★牛乳 ★鶏肉 ★ハム	しょうが にんにく とうがん たまねぎ にんじん にら えのきたけ きゅうり	★パン パン副材料 じゃがいもでん粉 なたね油 砂糖 ★ラー油	831	33.3	37.3
17	木	ごはん		★豚肉のしょうが焼き ★五目汁 ★ツナと野菜のいためもの 焼きのり（中）	★牛乳 ★豚肉 ★かつお （冷） ★うすあげ（冷） わかめ（乾） だしこんぶ ★けずりぶし ツナ缶 焼きのり（袋）	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん えのきたけ ブラックマッペもやし さんどまめ（冷）	精白米 砂糖 綿実油	723	32.5	26.4