

2025年 7月 学校給食 予定献立表

| 日  | 曜日 | 献立名                   | [1,2群]<br>体を作る食品         | [3,4群]<br>体の調子を整える食品               | [5,6群]<br>エネルギーとなる食品              | [その他]<br>調味料等          | エネルギー | 蛋白質<br>(g) |
|----|----|-----------------------|--------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------|------------|
| 1  | 火  | ★牛乳                   | ★牛乳                      |                                    |                                   |                        | 742   | 27.9       |
|    |    | なすのかけ汁うどん             | (★地粉うどん)<br>(汁)          | 豚肉 油揚げ                             | ★地粉うどん                            | だし(鯉・昆布)               |       |            |
|    |    | 二色天ぷら                 | (竹輪)<br>(さつま芋)           | 竹輪 卵 のり                            | 小麦粉 でん粉 揚げ油                       |                        |       |            |
|    |    | わかめときゅうりの酢の物          | 卵                        | わかめ                                | 小麦粉 でん粉 さつま芋<br>揚げ油               |                        |       |            |
| 2  | 水  | ★牛乳                   | ★牛乳                      |                                    |                                   |                        | 881   | 30.2       |
|    |    | 麦ご飯                   |                          |                                    | 米 麦                               |                        |       |            |
|    |    | 鶏の葱塩から揚げ              | 鶏肉                       | にんにく 長葱 レモン果汁                      | 小麦粉 米粉 揚げ油 三温糖<br>ごま油             |                        |       |            |
|    |    | ごまドレ風味ポテトサラダ          | チーズ                      | 人参 枝豆 コーン                          | じゃが芋                              | ドレッシング<br>マヨネーズ風味調味料   |       |            |
| 3  | 木  |                       |                          |                                    |                                   |                        | 824   | 37.7       |
|    |    | 豆腐とわかめの味噌汁            | 豆腐 油揚げ わかめ               | 長葱                                 |                                   | 赤みそ 白みそ<br>だし(昆布)      |       |            |
|    |    | ★牛乳                   | ★牛乳                      |                                    |                                   |                        |       |            |
|    |    | 三色そぼろ丼                | (麦ご飯)<br>(肉そぼろ)<br>(炒り卵) | 鶏肉 大豆ミート                           | 米 麦                               |                        |       |            |
| 4  | 金  | ★ヨーグルト                | ★ヨーグルト                   |                                    |                                   |                        | 715   | 28.6       |
|    |    | ★ジョア(マスカット)           | ★ジョア(マスカット)              |                                    |                                   |                        |       |            |
|    |    | ★ツイストパン               |                          |                                    | ★ツイストパン                           |                        |       |            |
|    |    | たらフライ                 | たらフライ                    |                                    | 揚げ油                               | 中濃ソース                  |       |            |
| 7  | 月  | かぼちゃとお豆のサラダ           | チーズ 大豆 金時豆<br>手亡豆 ヨーグルト  | 枝豆 かぼちゃ                            | じゃが芋 さつま芋                         | マヨネーズ風味調味料             | 718   | 23.1       |
|    |    | かき玉スープ                | ベーコン 卵                   | 玉葱 ほうれん草 人参 えのき茸                   | サラダ油 でん粉                          | ガラボン(豚骨)               |       |            |
|    |    | ★牛乳                   | ★牛乳                      |                                    |                                   |                        |       |            |
|    |    | 鮭ちらし寿司                | 鮭 炒り卵                    | 蓮根 人参 干し椎茸 かんぴょう<br>枝豆             | 米 麦 三温糖                           |                        |       |            |
| 8  | 火  | 星のコロッケ                |                          |                                    | コロッケ 揚げ油                          | 中濃ソース                  | 720   | 30.6       |
|    |    | 七タ汁                   | 豆腐 かまぼこ                  | 小松菜 人参 干し椎茸                        | お麴                                | だし(鯉・昆布)               |       |            |
|    |    | ★七タゼリー                |                          |                                    |                                   | ★七タゼリー                 |       |            |
|    |    | ★牛乳                   | ★牛乳                      |                                    |                                   |                        |       |            |
| 9  | 水  | 麦ご飯                   |                          |                                    | 米 麦                               |                        | 733   | 26.1       |
|    |    | さばの窓みそ焼き              | さば                       | 長葱 生姜                              | 三温糖                               | 赤みそ                    |       |            |
|    |    | 白和え                   | ひじき                      | 小松菜 人参 干し椎茸                        | 三温糖 こんにゃく                         | 白和えの素                  |       |            |
|    |    | だまこ汁                  | 鶏肉                       | 大根 人参 小松菜 しめじ                      | 玄米だんご                             | だし(鯉・昆布)               |       |            |
| 10 | 木  | ★牛乳                   | ★牛乳                      |                                    |                                   |                        | 712   | 23.8       |
|    |    | 夏野菜とチキンの<br>トマトスパゲッティ | (スパゲッティ)<br>(ソース)        | 鶏肉 チーズ                             | 玉葱 にんにく なす ブロッコリー<br>トマト缶 トマトピューレ | トマトケチャップ<br>ローリエパウダー   |       |            |
|    |    | 青のりポテト                | のり                       |                                    | じゃが芋 揚げ油                          |                        |       |            |
|    |    | 海藻サラダ(★ドレッシング)        | 海藻ミックス                   | もやし 大根 きゅうり コーン                    |                                   | ★ドレッシング                |       |            |
| 11 | 金  | ★牛乳                   | ★牛乳                      |                                    |                                   |                        | 708   | 27.0       |
|    |    | 麦ご飯                   |                          |                                    | 米 麦                               |                        |       |            |
|    |    | 肉団子の酢豚風               | 肉団子                      | 玉葱 人参 しめじ ビーマン<br>赤ビーマン 黄ビーマン たけのこ | サラダ油 三温糖 でん粉                      | トマトケチャップ               |       |            |
|    |    | 莠わかめのナムル              | 莠わかめ                     | もやし きゅうり えのき茸<br>にんにく              | ごま油 三温糖 ごま                        | 一味唐辛子                  |       |            |
| 14 | 月  | 冷凍みかん                 |                          | 冷凍みかん                              |                                   |                        | 783   | 25.2       |
|    |    | ★牛乳                   | ★牛乳                      |                                    |                                   |                        |       |            |
|    |    | ひじきご飯                 | 油揚げ ひじき                  | 人参 干し椎茸                            | 米 もち米 こんにゃく<br>三温糖                | だし(昆布)                 |       |            |
|    |    | あじフライ                 | あじフライ                    |                                    | 揚げ油                               | 中濃ソース                  |       |            |
| 14 | 月  | ごま和え                  |                          | キャベツ 小松菜 人参                        | 三温糖 ごま                            | 白みそ                    | 783   | 25.2       |
|    |    | ピリ辛味噌汁                | 豆腐 卵                     | にら 人参                              | でん粉                               | 赤みそ 白みそ<br>トバツヤ だし(昆布) |       |            |
|    |    | ★牛乳                   | ★牛乳                      |                                    |                                   |                        |       |            |
|    |    | 麦ご飯                   |                          |                                    | 米 麦                               |                        |       |            |
| 14 | 月  | じゃが芋のそぼろ煮             | 鶏肉                       | 玉葱 人参 生姜 グリンピース                    | じゃが芋 三温糖 サラダ油<br>でん粉              | だし(昆布)                 | 783   | 25.2       |
|    |    | ししゃもフライ               | ししゃもフライ                  |                                    | 揚げ油                               | 中濃ソース                  |       |            |
|    |    | ゆかり和え                 |                          | キャベツ きゅうり 人参                       |                                   | ゆかり                    |       |            |

| 日  | 曜 | 献立名                                                                        | [1,2群]<br>体を作る食品                    | [3,4群]<br>体の調子を整える食品                                                                                        | [5,6群]<br>エネルギーとなる食品             | [その他]<br>調味料等                           | エネルギー | 蛋白質<br>(g) |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|-------|------------|
| 15 | 火 | ★牛乳<br>ツナマヨトースト<br>ポトフ<br>ヨーグルト和え                                          | ★牛乳<br>ツナ チーズ<br>ウインナー<br>プレーンヨーグルト | 玉葱 コーン ビーマン<br>玉葱 キャベツ 人参 かぶ<br>セロリ<br>パイン缶 みかん缶 りんご缶                                                       | 食パン<br>じゃが芋<br>グラニュー糖            | マヨネーズ風味調味料<br>チキンスープ<br>ローリエパウダー        | 782   | 28.6       |
| 16 | 水 | ★牛乳<br>ジュシー(沖縄風炊き込みご飯)<br>ゴーヤチャンプルー<br>もずくの酢の物                             | ★牛乳<br>豚肉 昆布<br>豆腐 卵 豚肉 鰹節<br>もずく   | 人参 干し椎茸 小葱<br>もやし ゴーヤ<br>きゅうり                                                                               | 米 麦 ごま油<br>ごま油<br>三温糖            |                                         | 732   | 32.4       |
| 17 | 木 | ★牛乳<br>麦ご飯<br>ピリ辛肉じゃが<br>はりはり漬け<br>★冷ややっこ(★しょうゆ)                           | ★牛乳<br>鶏肉 さつまいも揚げ<br>昆布<br>★豆腐      | 玉葱 人参 にんにく 生姜<br>グリーンピース<br>きゅうり 人参 切干大根                                                                    | 米 麦<br>じゃが芋 三温糖 サラダ油<br>三温糖 ごま   | だし(昆布)<br>トウバンジャン                       | 756   | 27.4       |
| 18 | 金 | ★牛乳<br>(ターメリックライス)<br>夏野菜カレー<br>(ルウ)<br>ツナとキャベツのサラダ<br>フルーツポンチ             | ★牛乳<br>鶏肉<br>ツナ                     | にんにく<br>玉葱 スクキーニ なす 人参<br>にんにく 生姜 トマト缶<br>ソテーオニオン<br>キャベツ きゅうり 赤ピーマン<br>黄ピーマン レモン果汁<br>ソテーオニオン<br>みかん缶 パイン缶 | 米 麦<br>なたね油 サラダ油 小麦粉<br>サラダ油 三温糖 | ターメリック<br>カレー粉 カレールウ<br>サイダー<br>カクテルゼリー | 794   | 22.2       |
| 回数 |   | ※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています                                          |                                     |                                                                                                             |                                  |                                         |       | 平均         |
| 14 |   | 食塩 しょうゆ しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米<br>※ ★のマークがついているものは、個包装されています。 |                                     |                                                                                                             |                                  |                                         |       | 757 27.9   |

献立紹介 ～豆腐チゲ風スープ～

【材料4人分】

白菜キムチ・・・80g  
豚小間肉・・・80g  
木綿豆腐(一口大に切る)・・・140g  
もやし・・・60g  
長葱(小口切り)・・・60g  
にら(3cmに切る)・・・30g  
しめじ(小房に分ける)・・・30g  
ごま油・コチュジャン・酒・みりん・・・各小さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1強  
赤みそ・・・大さじ1/2  
チキンスープ(顆粒)・・・小さじ2  
水・・・3カップ(600cc)

【作り方】

①鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。

②もやし、長葱、にら、しめじを入れて軽く炒め、水を入れる。

③豆腐、白菜キムチ、調味料を入れ、材料に火が通るまで煮る。

※キムチやチキンスープの塩分量は使う商品によって異なるので、各調味料は味をみながら量を調整してください。

※汁を多めにし、ご飯を入れて雑炊風にしたり、うどんを入れるのもおすすめです。