



令和7年

7月献立表

中村中学校

実施日	曜日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		17歳以上 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	月初めのカレーの日 夏野菜カレーライス 牛乳 わかめサラダ	鶏もも レンズまめ 白いんげんペースト	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん 青ピーマン かぼちゃ	にんにくしょうが たまねぎ ズッキーニ きゅうり 緑豆もやし キャベツ スイートコーン レモン果汁	米 上白糖 薄力粉 三温糖	米ぬか油 有塩バター	790	13.0	27.5	2.9
2	水	たご飯 牛乳 厚揚げと冬瓜の旨煮 とうもろこし	油揚げ まだご 豚肉 生揚げ	まごんぶ 飲用牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが むきえだまめ にんにく たまねぎ 乾しいたけ たけのこ とうがんとろろこし	米 おおむぎ こんにやく 上白糖	米ぬか油 ごま油	801	17.1	32.9	2.6
3	木	キムチチャーハン 牛乳 小松菜とひじきのナムル ウェーブワンタンスープ	豚肉	飲用牛乳 ひじき	にら こまつな にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさいキムチ キャベツ にんにく しょうが 緑豆もやし	米 おおむぎ 三温糖 ウェーブワンタン	米ぬか油 ごま油	718	12.8	32.7	3.4
4	金	ラタトゥイユスパゲティ 牛乳 コーンサラダ チーズ	ベーコン 鶏もも 米みそ	飲用牛乳 チーズ (15g)	にんじん トマト缶詰 青ピーマン	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ スイートコーン むきえだまめ	スパゲティ 三温糖	米ぬか油	736	16.9	34.0	2.7
7	月	ちらし寿司 牛乳 たらこの葱味噌焼き 七夕汁	凍り豆腐 油揚げ 卵 シロイトタラ 米みそ 鶏もも	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	かんぴょう 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ だいこん	米 上白糖 三温糖 ひやむぎ 星麩	米ぬか油	720	19.7	24.1	3.3
8	火	シュガートースト 牛乳 フレンチサラダ ポークビーンズ	豚肉 ベーコン カットウインナー 黄だいず レンズまめ	飲用牛乳	にんじん トマトピューレー トマト缶	キャベツ きゅうり たまねぎ	食パン 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも 三温糖	マーガリン 米ぬか油	761	17.3	43.5	3.3
9	水	豚バラ高菜ご飯 牛乳 生揚げの中華スープ くだもの	豚肉 鶏もも 生揚げ	飲用牛乳	にんじん たかな漬 こまつな	にんにく たまねぎ はくさい くだもの	米 おおむぎ	米ぬか油 ごま油	730	13.3	32.3	2.0
10	木	麦ご飯 牛乳 さばの照り焼き 小松菜とえのきのお浸し とうがんのすまし汁	さば 鶏もも 木綿豆腐	飲用牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ とうがんとろろこし 干しいたけ	米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも		717	18.7	29.9	2.6
11	金	コーンピラフ 牛乳 夏野菜のミネストローネ カルピスゼリー	鶏もも ベーコン 黄だいず	飲用牛乳 粉寒天	青ピーマン かぼちゃ トマト缶 パセリ	群馬産たまねぎ マッシュルーム スイートコーン にんにく ぶなしめじ なす ズッキーニ みかん缶	米 おおむぎ 上白糖 シエルマカロニ カルピス	米ぬか油 マーガリン (乳不使用)	745	12.7	24.5	3.5
14	月	麦ご飯 牛乳 タンドリーチキン ピーマンともやし炒め イタリアンスープ	鶏もも ベーコン 白いんげん豆 卵	飲用牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	トマトピューレー にんじん 青ピーマン こまつな	にんにく しょうが 緑豆もやし たまねぎ スイートコーン	米 おおむぎ 三温糖 パン粉	米ぬか油	819	18.1	34.3	2.5
15	火	枝豆ごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 切り干し炒めナムル 豚汁	豚肉 絹ごし豆腐 米みそ	わかめご飯の素 飲用牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	むきえだまめ にんにく 切り干しいたけ 緑豆もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 おおむぎ じゃがいも つきこんにやく	米ぬか油 ごま油	740	15.7	31.0	3.2
16	水	チンジャオロース丼 牛乳 肉団子入りスープ くだもの	豚肉 鶏ひき肉	飲用牛乳	青ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ はくさい まくらげ くだもの	米 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ	米ぬか油 ごま油	802	15.5	29.2	2.7
17	木	ジャージャー麺 牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 米みそ	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん	緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ 乾しいたけ みかん缶 バイン缶 りんご缶	むし中華めん油付き 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	768	16.8	26.5	3.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	757	16.0	31.0	3.0	349	104	2.8	235	0.35	0.48	16	6.2
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

くだものは小玉すいか・冷凍バインを予定しています。