

令和7年



7月献立表



開進第二中学校

実施日		献立名 ★アレルギー対応メニュー、食材	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1784kcal (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	麦ごはん ★牛乳 ★麻婆なす豆腐 ★青菜とにんじんのナムル	★牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 ★ごま油 片栗粉 ★ 白すりごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ なす 小松菜 もやし	748	16.5
2	水	発芽玄米入りごはん ★牛乳 カボチャの味噌汁 さばの文化干 ★千草和え	★牛乳 豚肉 豆腐 みそ さば	米 発芽玄米 ★ごま油 砂糖	たまねぎ 大根 かぼちゃ キャベツ 小 松菜 えのきたけ	777	16.9
3	木	★チャーハン ★牛乳 ワンタンスープ 春巻き	★卵 豚肉 なんと ★牛乳	米 米油 ウェーブワンタン 春雨 片栗 粉 春巻きの皮	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 白菜 もやし にら 干し しいたけ たけのこ	723	15.5
4	金	★ホットピザサンド ★牛乳 ★白いんげん豆のポタージュ 小松菜とコーンのサラダ	ベーコン ★チーズ ★牛乳 ★クリーム いんげん豆	米油 砂糖 ★コッペパン ジャガ芋 ★ バター 小麦粉	たまねぎ ピーマン にんじん パセリ粉 キャベツ 赤ピーマン 小松菜 コーン にんにく	679	14.7
7	月	★混ぜ込み夏ちらし ★牛乳 七夕汁★さわらのねぎ味噌焼き りんごゼリー	油揚げ あなご ★卵 のり ★牛乳 とり 肉 かまぼこ さわら みそ 寒天	米 砂糖 米油 こんにゃく 焼きふ 片栗 粉 ひやむぎ ★白すりごま	干しいたけ にんじん 枝豆 ねぎ み つば 生姜 りんごジュース	801	3.0
8	火	麦ごはん ★牛乳 ★大豆とじゃこのごまがらめ じゃがいものそぼろ煮 ★キャベツと青菜のおかかあえ	★牛乳 大豆 ★ちりめんじゃこ 豚ひき 肉 かつお節	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 ★白ごま じゃが芋 しらたき ★ごま油	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 きゅうり	756	14.8
9	水	★ジャージャー麺 ★牛乳 ★フルーツ白玉	豚ひき肉 みそ ★牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 ★白すりごま ★ 黒すりごま 片栗粉 ★ごま油 白玉団子	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ★バ インアップル缶 桃缶 みかん缶	786	15.6
10	木	麦ごはん ★牛乳 油揚げと玉ねぎのみそ汁 ★ししゃもの石垣揚げ ★辛子和え	★牛乳 油揚げ 豆腐 みそ ★ししゃも	米 大麦 米油 小麦粉 パン粉 ★黒ごま ★白ごま 砂糖 ★ごま油 ★白すりごま	たまねぎ 大根 小松菜 もやし にんじ んにんにく 生姜	763	15.4
11	金	★メキシカンピラフ ★牛乳 パイザンヌスープ ★夏野菜とチーズのオムレツ	とり肉 ★牛乳 ベーコン 豚ひき肉 ★ 卵 ★チーズ	米 米油 ★バター ジャガ芋 パン粉	たまねぎ にんじん コーン ピーマン 赤ピーマン グリンピース セロリー に んにく 大根 小松菜 ブロッコリー トマ ト パセリ粉	742	16.3
14	月	★高野豆腐の卵とじ丼 ★牛乳 ★野菜のツナ和え ★くだもの(小玉スイカ1/16)	豚ひき肉 高野豆腐 ★卵 ★牛乳 まぐ ろ	米 大麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ★ごま油	たまねぎ にんじん グリンピース きゅ うり 小松菜 キャベツ ★すいか	751	16.1
15	火	★夏野菜のカレーライス ★牛乳 ビーンズサラダ	豚肉 ★牛乳 いんげん豆 金時豆 ハム	米 大麦 米油 ジャガ芋 ★バター 小麦 粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セ ロリー トマト かぼちゃ なす きゅう り	777	12.4
16	水	発芽玄米入りごはん ★牛乳 わかめと豆腐のみそ汁 かつおの東煮 キャベツの甘酢漬	★牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ かつ お	米 発芽玄米 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	たまねぎ こねぎ 小松菜 生姜 キャベ ツ にんじん	757	19.1
17	木	★ココアパン ★牛乳 ミネスト ローネ かじきのマリアナソース イタリアンサラダ	★牛乳 とり肉 かじき	★ココアパン 米油 ジャガ芋 マカロニ 砂糖 小麦粉 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 パセリ粉 生姜 きゅうり コーン さやいんげん 赤ピーマン	774	17.3
セレクト給食		A 献立					
17	木	★マーガリンパン ★牛乳 ミネストローネ フライドチキン イタリアンサラダ	★牛乳 とり肉	★マーガリンパン 米油 ジャガ芋 マカ ロニ 砂糖 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 パセリ粉 生姜 きゅうり コーン さやいんげん 赤ピーマン	752	16.6
		B 献立					

※ 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	755	16.1	31.8	3.4	364	105	3.0	298	0.44	0.63	29	6.6

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) ★	土用の丑 (今年は7/23) う	お盆 (7/15または8/15前後) 盆
季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。 そうめん	立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。 うどん うの花 うり 「う」のつく食べ物 うなぎ	亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。 野菜の天ぷら いなりずし 精進料理