

令和7年

7月献立表

谷原中学校

実施日		主　　な　　材　　料　　と　　そ　　の　　働　　き						栄　　養　　量				
日	曜	献　　立　　名	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		1人1日あたり (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	きびご飯 麻婆なす豆腐 フルーツポンチ 牛乳	豚肉 大豆ミート 木綿豆腐 八丁味噌	飲用牛乳 寒天缶	にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　干ししいたけ 根深ねぎ　なす　みかん缶 パインアップル　黄桃缶	米 きび 砂糖 でん粉	油 ごま油	794	14.7	23.4	2.1
2	水	ツナトースト ポークシチュー すりおろしドレッシングサラダ 牛乳	ツナ 豚肉 ロースハム	ピザチーズ 飲用牛乳 クリーム	にんじん トマトピューレ	にんにく　たまねぎ マッシュルーム きゅうり だいこん	胚芽パン じゃがいも 砂糖 薄力粉	マヨネーズ (エッグフ リー) 油　バター	877	18.1	42.4	5.2
3	木	宮城県産つや姫　＜今月のお米＞ 太刀魚のねぎかつおダレ 蒸しとうもろこし 冬瓜の味噌汁　牛乳	たちうお おかか 鶏肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが　根深ねぎ とうもろこし　とうがん ぶなしめじ 根深ねぎ	米 砂糖		775	16.5	31.0	2.1
4	金	じゃこと小松菜のチャーハン フライドポテト 酸辣湯(サンラータン) 牛乳	なると 鶏肉 生揚げ 鶏卵	ちりめんじゃこ 飲用牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ 根深ねぎ たけのこ 干ししいたけ	七分つき米 麦 じゃがいも でん粉	ごま油 揚げ油	665	17.4	26.1	3.1
7	月	＜七夕献立＞ 海苔巻きちらし寿司 柚子胡椒唐揚げ 七夕汁　牛乳	鶏肉 油揚げ	手巻きのり 飲用牛乳	にんじん こまつな	干ししいたけ　にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ	七分つき米　麦 砂糖　薄力粉 でん粉　ひやむぎ 星麴	揚げ油	837	16.4	31.4	3.9
8	火	鶏ごぼうピラフ 夏野菜のキッシュ カレースープ 牛乳	鶏肉　ベーコン 鶏卵 豚肉 レンズまめ	飲用牛乳 粉チーズ クリーム 調理用牛乳	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン パセリ	しょうが　ごぼう 粒コーン　たまねぎ ズッキーニ えだまめ	米 麦 じゃがいも	油	781	16.2	35.0	2.9
9	水	ぶどうパン ミートローフ キャベツのマスタードサラダ ABCスープ　牛乳	豚肉 レンズまめ ベーコン 豚肉	飲用牛乳	にんじん トマトピューレ こまつな	たまねぎ　スイートコーン グリーンピース　キャベツ きゅうり にんにく	ぶどうパン パン粉　砂糖 じゃがいも ABCマカロニ	油	816	17.9	36.1	4.5
10	木	＜沖縄県郷土料理献立＞ ししじゅーしー 沖縄もずくスープ サーターアンダギー　牛乳	豚肉 鶏肉 生揚げ 鶏卵	刻み昆布 飲用牛乳 もず 調理用牛乳	にんじん	しょうが 根深ねぎ えのきたけ 根深ねぎ	七分つき米　麦 砂糖　でん粉 黒砂糖 薄力粉	油 炒りごま 揚げ油	775	13.6	29.8	2.4
11	金	夏野菜カレー バジルサラダ 果物（小玉すいか） 牛乳	豚肉	飲用牛乳	トマト缶詰 にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく　しょうが たまねぎ　なす ズッキーニ　キャベツ スイートコーン　小玉すいか	米 麦 砂糖	油	796	12.3	27.5	2.8
14	月	枝豆ご飯 あじの南蛮漬け 豚汁 牛乳	まあじ　豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	えだまめ　しょうが たまねぎ　にんにく ごぼう　だいこん 根深ねぎ	七分つき米　麦 でん粉　薄力粉 砂糖　じゃがいも こんにゃく	炒りごま 揚げ油 油 ごま油	753	17.8	30.0	3.0
15	火	焼き鳥丼 ビーフンスープ あじさいゼリー 牛乳	鶏肉 削り節	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが　根深ねぎ たけのこ　干ししいたけ にんにく　たまねぎ はくさい　ぶどうジュース	米　麦 砂糖　でん粉 ビーフン カルピス	油 ごま油	809	16.2	23.7	2.8
16	水	ゆかりじゃこご飯 豚肉のにんにく味噌焼き 呉汁 果物（プラム）　牛乳	豚肉　米みそ 油揚げ 木綿豆腐 黄だいず	ちりめんじゃこ 飲用牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく　根深ねぎ だいこん ぶなしめじ プラム	七分つき米 麦 砂糖		828	18.2	31.3	3.1
17	木	豚丼 野菜の薬味和え 白玉汁 牛乳	豚肉	飲用牛乳	こまつな にんじん	しょうが　たまねぎ キャベツ　にんにく 根深ねぎ　だいこん ごぼう	米　麦 砂糖　はちみつ じゃがいも 冷凍白玉団子	油 ごま油	767	14.6	19.0	2.9
18	金	＜セレクト給食＞ タンメン　ジャンボ揚げ餃子 冷凍パインor冷凍黄桃 牛乳	豚肉 なると	飲用牛乳	にんじん にら	にんにく　しょうが きくらげ　キャベツ　もやし たけのこ　根深ねぎ 干ししいたけ　たまねぎ 冷凍黄桃　冷凍パイン	蒸し中華めん でん粉 ぎょうざの皮 薄力粉	ごま油 油 揚げ油	767	16.8	31.2	2.8

※ 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14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	789	16.2	30.0	3.1	351	116	3.1	244	0.43	0.49	14	7.3

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。

<今月の産地>

岩手県産ひとめぼれ (七分米)

宮城県産萌えみのり(精白米)

宮城県産つや姫 (精白米)

和歌山県紀ノ川町 (とうもろこし)