

日	曜	牛乳	令和7年度 7月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)		
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる		骨や歯の成分になる		健康を保持し・代謝を調節する				エネルギー源になる	栄養的な エネルギー源
							たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質				
1	火	○	四川豆腐丼		チャプチェ風		メロン	豆腐 豚ひき肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 だけのこ 干しいだけ ねぎ キャベツ もやし メロン	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 白ごま	773	16.1	
2	水	○	麦ご飯	鯖の韓国風焼き	揚げごぼうのごまだれ	てまり麩のすまし汁		さば 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ ごぼう 大根 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 焼きふ	ごま油 油 白ごま	816	14.9	
3	木	○	きなこ揚げパン	ポトフ	ひよこ豆のサラダ			きな粉 豚肉 ソーセージ ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ粉	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし コーン	ショートニングパン 砂糖 じゃが芋	油 米油 ごま油	746	14.4	
4	金	○	高野豆腐の卵とし丼		かかじゃこサラダ	さといもの味噌汁		鶏ひき肉 高野豆腐 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ グリンピース 大根 ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 里芋	米油 白ごま	807	17.6	
7	月	○	混ぜこみちらしずし	ししゃもの唐揚げ	天の川汁			とり肉 油揚げ 豚肉	のり 牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいだけ かんぴょう れんこん にんにく 生姜 もやし	米 もち米 砂糖 片栗粉 小麦粉 そろめん 焼きふ	米油 油	772	15.2	
8	火	○	関西風かけわかめうどん		大学芋豆			豚肉 油揚げ かまぼこ 大豆	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 白菜 干しいだけ	うどん 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ	米油 油 白ごま	701	16.4	
9	水	○	チンジャオロース丼		もやしとニラの炒め物	ワンタンスープ		豚肉 とり肉	牛乳	赤ピーマン ビーマン にら にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ だけのこ もやし しめじ コーン キャベツ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ウェーフワンタン	米油 白ごま ごま油	724	16.0	
10	木	○	とうもろこしご飯	鮭の塩麴焼き	利休汁		スイカ	鮭 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	コーン 大根 ねぎ すいか	米 じゃが芋	米油 白ごま(ねり)	701	18.6	
11	金	○	バレンシア風 パエリア	トルティージャ	にんにくスープ			とり肉 ベーコン 卵	牛乳 クリーム	にんじん トマト缶 さやいんげん パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 じゃが芋 砂糖	オリーブ油	707	16.7	
14	月	○	ご飯	揚げぎょうざ	豆モヤシのナムル	豆腐とあおさの スープ		豚ひき肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき 寒天 あおさ	にら 小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ 生姜 にんにく もやし えのきたけ ねぎ	米 片栗粉 きょうざの皮 砂糖	ごま油 油 米油 白ごま	734	14.2	
15	火	○	麦ご飯	鯖の南部焼き	おひたし	むらこも汁		さば 鶏ひき肉 豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん	もやし ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま 黒ごま	744	18.6	
16	水	○	ガーリックフランス	アルペンエッグ シチュー	彩りサラダ			とり肉 うす卵 豆乳	牛乳 チーズ	パセリ粉 にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ (じば) キャベツ きゅうり コーン	ソフトフランスパン じゃが芋 マカロニ 小麦粉 砂糖	マーガリン 米油 パター	736	15.4	
17	木	○	麦ご飯	生揚げの辛味炒め	わかめとコーンの酢の物	さつま汁		厚揚げ 豚肉 大豆 とり肉 みそ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	えのきたけ 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり コーン ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつま芋	米油 ごま油	764	16.5	
18	金	○	夏野菜カレーライス		ツナとキャベツのソテー	フローズン ヨーグルト		豚肉 まぐろ缶	牛乳 フローズンヨー グルト	にんじん トマト缶 かぼちゃ	生姜 にんにく たまねぎ スッキーニ なす キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ	米油	834	12.2	

* 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* 給食当番はマスクを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナプキンを持参してください。

* 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、改訂されるまで撰取栄養価のみ記載します。

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	754	15.9	30.4	3.0	372	111	3.0	258	0.34	0.50	19	6.7

|