



令和7年7月 学校給食予定献立表（中学校）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	火	給食はありません				
2	水	ご飯(少なめ) 牛乳 厚揚げのすき焼き風煮 じゃが芋とオクラの梅マヨあえ 冬瓜のそぼろ汁	ごはん さとう じゃがいも あぶら でんぱん マヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく チキンハム ぎゅうにく かつおぶし	しろねぎ しょうが オクラ うめ とうがん キャベツ にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ	775 26.3
3	木	パン 牛乳 スパイシーチキン ラトウイユ 卵とにんにくのスープ	パン あぶら じゃがいも さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン ポークウイナー	にんにく こまつな なす パジル たまねぎ ズッキーニ セロリ にんじん なましいたけ トマト	800 34.4
4	金	ご飯 牛乳 お好み焼き風つくね ◆ごぼうサラダ キムチスープ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも ごま あぶら マヨネーズ でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ ツナ かつおぶし	ごぼう きゅうり にんじん にら コーン たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ キャベツ ねぎ しょうが	783 27.7
7	月	行事食【七夕】 ご飯 牛乳 星のコロッケ おかひじきのごまサラダ 七夕スープ 七夕ゼリー	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま ビーフン パンこ こむぎこ でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ぶたにく ツナ	おかひじき キャベツ にんじん レタス オクラ もやし たまねぎ ほしいたけ ねぎ レモン メロン	786 23.7
8	火	ご飯 牛乳 ◆鶏肉のねぎソース ◆★切干大根のカレー炒め 豆腐のみそ汁	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう わかめ みそ とりにく とうふ ぶたにく あぶらあげ	にんにく こまつな にんじん しょうが たまねぎ しろねぎ あおピーマン なましいたけ きりぼしだいこん ねぎ	794 35.8
9	水	ご飯 牛乳 あじのマスタードソース ズッキーニと豚肉のみそ炒め わかめスープ	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぱん マヨネーズ	ぎゅうにゅう あじ とうふ わかめ あかみそ とりにく ぶたにく みそ	ズッキーニ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しろねぎ	794 32.1
10	木	パン 牛乳 照り焼きハンバーグ ピーマンとハムのソテー かぼちゃのポタージュ	パン さとう じゃがいも あぶら こめこ でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ポークハム とりにく	あおピーマン もやし かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	865 32.6
11	金	ご飯(少なめ) 牛乳 豚肉のさっぱり炒め キャベツのかつおあえ じゃが芋とトマトのうま煮	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく あつあげ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ さやいんげん にんじん トマト	784 31.5
14	月	ご飯 牛乳 ◆子持ちししゃもの甘だれ(2個) ゴーヤのサラダ もずくのみそ汁	ごはん さとう あぶら でんぱん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし ツナ もずく	ゴーヤ たまねぎ なましいたけ にんじん キャベツ こまつな ねぎ コーン	779 31.3
15	火	2025万博記念 世界の料理【南アメリカ】 ご飯 牛乳 ギザド・デ・ポーヨ ◆セビーチェ アヒアッコ	ごはん オリーブあぶら じゃがいも あぶら でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく いか ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ トマト あおピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり パジル にんじん コーン レモン みかん パセリ	764 27.8
16	水	夏野菜カレーライス 牛乳 ゆで豚サラダ 冷凍みかん	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	たまねぎ ズッキーニ にんじん オクラ にんにく しょうが なす キャベツ もやし トマト みかん かぼちゃ	797 24.0

すいぶん
ほ
きゅう
わす
水分補給を忘れずに

のどがかわく前に
こまめに

みず
むぎ
ちゃ
水か麦茶で

あさ
た
朝ごはんを食べて
しっかり補給