

令和7年 7月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	献 立 名			材 料 名						栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーになる（黄）		エネ ル ギー kcal	たん ば く 質 g	脂質 g	食塩g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	キムチ チャーハン	牛 乳	キャベツ入りつくね ビーフンスープ マンゴーアセロラゼリー	豚肉 キャベツのつくね ベーコン	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜	にんにく キムチ 白菜 たけのこ たまねぎ 干しいたけ	米 さとう ビーフン マンゴーアセロラゼ リー	ごま油 ごま	721	27.7	22.0	3.7
2	水	食パン	牛 乳	とり肉のトマト煮込み マカロニサラダ	とり肉 チキンハム	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	食パン じゃがいも さとう マカロニ	油 マヨネーズ	767	33.7	33.1	3.4
3	木	ごはん	牛 乳	かぼちゃのそぼろ煮 わかめの酢の物	とりひき肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ ちりめん	かぼちゃ さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり すだち	米 さとう	油	746	29.4	17.7	2.8
4	金	ごはん	牛 乳	チャブチェ ミルクかりんとう	牛肉 豚肉	牛乳	ねぎ にんじん にら	にんにく たまねぎ たけのこ しめじ	米 さとう はるさめ さつまいも	ごま油 ごま 油	840	25.0	23.9	1.8
7	月	ごはん	牛 乳	ハンバーグの和風ソース 粉ふきいも 七夕汁	ハンバーグ なると 油揚げ	牛乳	オクラ にんじん	しょうが えのきたけ たまねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも そうめん		764	28.6	18.7	3.5
8	火	(ごはん)	牛 乳	夏野菜カレー フルーツのゼリーあえ	豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ なす 枝豆 みかん もも パインアップル ナタデココ	米 あわせるゼリー	油	798	24.8	19.0	2.5
9	水	食パン	牛 乳	スパゲッティミートソース あじカツ ゆで野菜	牛ひき肉 豚ひき肉 あじカツ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ グリンピース キャベツ もやし	食パン スパゲッティ さとう	油 ドレッシング	787	35.9	27.0	3.4
10	木	ごはん	牛 乳	ゴーヤチャンプルー きゅうりのそくせき漬け 焼きぎょうざ	豚肉 豆腐 いり玉子 かつお節 ぎょうざ	牛乳	にんじん	ゴーヤ キャベツ もやし きゅうり	米 さとう	油 ごま油	823	34.5	26.2	2.4
11	金	ごはん	牛 乳	五目煮 切り干し大根の酢の物	とり肉 がんもどき ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 切干大根 きゅうり ゆず	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	793	30.8	21.8	2.7
14	月	(ごはん)	牛 乳	ガバオ風ライス ビーフンのサラダ	とりひき肉 いり玉子 みそ チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん ビーフン	ごま油	790	32.9	22.7	3.8
15	火	ごはん お魚ふりかけ	牛 乳	あじの南蛮漬け どさんこ汁	あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ コーン	米 でんぶん さとう じゃがいも	油 バター	758	33.8	20.5	3.3
16	水	食パン	牛 乳	焼きスパゲッティ ポークしゅうまい ソーダフロートゼリー	豚肉 削り節 しゅうまい	牛乳 青のり	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ	食パン スパゲッティ ソーダフロートゼリー	油	800	33.5	26.2	3.1
17	木	ごはん	牛 乳	とり肉のカレー焼き こんぶ和え タイビーエン	とり肉 豚肉 かまぼこ	牛乳 チーズ 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ 白菜 干しいたけ しょうが	米 小麦粉 はるさめ さとう	ごま油	751	34.9	24.5	3.3
18	金	ごはん	牛 乳	マーボーなす れんこんと枝豆のサラダ	豚ひき肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく なす たまねぎ たけのこ しめじ れんこん 枝豆 コーン	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ドレッシング	818	28.6	27.0	3.0

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。