

令和7年7月分

日	曜	献立名		食 品 名			小学校			中学校		
		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの		カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	糖質 (g)	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	糖質 (g)
1	火 牛乳	コッパパン みかんジャム	ぎゅうにゅう	みかんジャム	パン		596	24.2	23.6	730	28.9	27.5
		アジフリッター 枝豆サラダ	あじフリッター ハム	キャベツ えだまめ	あぶら							
		オニオンスープ	とりこ	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ								
2	水 牛乳	チリビーンズライス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュール	こめ あぶら さとう		656	23.6	19.8	757	26.9	22.4
		さっぱりマリネ		きゅうり とうもろこし にんじん	オリーブオイル さとう							
3	木 牛乳	小型コッパパン	ぎゅうにゅう		パン		571	20.3	17.2	714	24.7	20.0
		ベベロンチーノ風スバグディ	いか	ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん にんにく	スバグディ オリーブオイル							
		海藻サラダ	かいも 海藻ミックス	だいこん にんじん	たまねぎドレッシング							
4	金 牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		579	21.7	18.0	669	25.0	20.1
		オイスターソース炒め	ぶたにく あつあげ いか	キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン しょうが	あぶら ごまあぶら							
		セレクトおかず	①はるまき ②揚げきょうで ③メンチカツ	から1つ								
		セレクトデザート		①冷凍パイ ②冷凍もち ③冷凍りんご	から1つ							
7	月 牛乳	セタちらし寿司	ぎゅうにゅう ハム ツナ チーズ	すだち とうもろこし きゅうり れんこん	こめ さとう		556	18.8	12.5	642	21.5	13.6
		そうめん汁	あぶらあげ	おくら 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	そうめん							
		セタデザート			ちりめんセタゼリー							
8	火 牛乳	ミルクパン	ぎゅうにゅう		パン スキムミルク		616	24.3	19.5	759	29.3	22.5
		ウィンナーのチリソース煮	ウィンナー	たまねぎ にんじん ヤングコーン エリンギ えだまめ	じゃがいも さとう かたくりこ							
		ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう ごまドレッシング							
9	水 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		613	27.1	14.8	706	31.2	16.3
		魚のカレーパン粉焼き もやしのサラダ	メルルーサ チーズ	パセリ もやし キャベツ にんじん	オリーブオイル ばんこ ゆずかつおドレッシング							
		野菜ゴロゴロスープ	とりこ	れんこん たまねぎ にんじん えだまめ	さつまいも							
10	木 牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン		627	23.5	21.0	771	28.1	24.4
		鶏肉のトマト煮	とりこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん しめじ トマトビュール	じゃがいも さとう かたくりこ							
		マカロニサラダ		ブロッコリー にんじん	マカロニ エッグゲアマヨネーズ							
11	金 牛乳	豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	しめじ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	こめ おおむぎ さとう		580	20.2	14.5	667	22.8	16.0
		ひじきのすだち煮あえ	ひじき	きゅうり ほうれんそう すだち	さとう ごま							
14	月 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		628	25.4	17.4	724	29.3	19.3
		チキン南蛮 添え野菜	とりこ	ブロッコリー	かたくりこ あぶら ノンエッグタルソース							
		みそ汁	あぶらあげ みそ	だいこん こまつな たまねぎ にんじん ねぎ しめじ								
15	火 牛乳	小型コッパパン	ぎゅうにゅう		パン		610	25.9	18.5	759	31.4	21.6
		ジャージャー麺	ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ							
		中華サラダ		カリフラワー きゅうり にんじん								
16	水 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		630	22.5	15.0	708	23.1	16.4
		肉じゃが 和えもの	ぶたにく ぶたにく さつまあげ ちくわ	たまねぎ にんじん ごんやく えだまめ キャベツ こまつな	あぶら じゃがいも さとう ごま							
		ミニフィッシュ	こごかな		ごま							
17	木 牛乳	黒糖パン	ぎゅうにゅう		パン くらさとう		584	30.0	19.0	721	35.9	21.8
		サワラのピザ焼き	さわら チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ								
		コンソメスープ	ウィンナー わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう								
18	金 牛乳	夏野菜カレー	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ なす セロリ ビーマン にんじん トマト にんにく りんご	こめ おおむぎ あぶら		657	16.5	16.0	762	18.5	17.6
		フルーツカクテル		みかん パイナップル もも	カクテルゼリー							

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。