

7月予定献立表

今月の目標 「暑さに負けない食事をしよう」

令和7年度

学校給食センター（垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中）
給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		主にエネルギーのものになる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）		
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物・ きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		
1 火	牛乳		牛乳						
	たこ飯	たこ、油揚げ			ごぼう、枝豆	米		昆布だし、醤油、酒、味噌	601 kcal
	塩からあげ	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、鶏だし、塩、酒、味噌	26.1 g
	煮びたし			チンゲン菜	キャベツ			醤油、味噌	781 kcal
	豚汁	豚肉、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		酒、煮干（だし用）	32.3 g
2 水	牛乳		牛乳						
	パン					パン			611 kcal
	さけのパン粉焼き	鮭		パセリ		パン粉	バター、油	白ワイン、塩、胡椒	29.4 g
	ジャーマンポテト	ウインナー			玉ねぎ、枝豆	じゃが芋	オリーブ油	粒入りマスタード、塩、胡椒	751 kcal
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ、キャベツ、きくらげ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	36.2 g
	いちごジャム					いちごジャム			
3 木	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								
	牛乳		牛乳						624 kcal
	ご飯					米			25.9 g
	さばのさんしょう焼き	鯖						酒、生姜、醤油、味噌、粉さんしょう	822 kcal
	炒めハリハリサラダ		ちりめん	人参	切干大根	砂糖	油	酢、醤油、胡椒	32.0 g
	中華風肉じゃが	肉団子		人参、ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、黒砂糖	油、ごま油	生姜、コチジャン、オイスターソース、醤油、鶏だし	
4 金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			614 kcal
	星のコロッケ	コロッケ					油		18.8 g
	おかか入り煮びたし	かつお節			キャベツ、もやし			醤油、味噌	759 kcal
	魚そうめん汁	豚肉、魚そうめん	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ、大根			花かつお（だし用）、醤油、塩	22.7 g
	七夕ゼリー（マスカット味）					ゼリー			
7 月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			610 kcal
	オムレツ	オムレツ							28.8 g
	きのこ野菜のソテー				キャベツ、コーン、しめじ		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	765 kcal
	ポークビーンズ	大豆、白いんげん豆、豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	油	酒、トマトピューレ、トマトケチャップ、シチューミックス（ビーフ用）、塩、鶏だし、コンソメ、ウスターソース	35.8 g
8 火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			619 kcal
	豚肉の生姜焼き	豚肉				でん粉		酒、生姜、醤油、味噌	24.1 g
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉、きざみ大豆		かぼちゃ、さやいんげん	玉ねぎ	砂糖	油	醤油、酒、だし汁	813 kcal
	具だくさんみそ汁	豆腐、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、大根、えのきたけ			煮干（だし用）	30.0 g
9 水	牛乳		牛乳						
	黒糖パン					パン、黒砂糖			589 kcal
	さわらのハーブ焼き	鯖					オリーブ油	白ワイン、にんにく、ハーブ、塩、胡椒	30.7 g
	ピーマンのチャンプルー	豚肉、絞豆腐、大豆粉、かつお節		青ピーマン、赤パプリカ	もやし	砂糖	油	生姜、醤油、酒、オイスターソース、塩、胡椒	735 kcal
	野菜スープ	ベーコン		人参、チンゲン菜	キャベツ、玉ねぎ、セロリー、コーン			醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	37.9 g
10 木	日本全国味めぐり「熊本県」								
	牛乳		牛乳						613 kcal
	ご飯					米			20.7 g
	揚げぎょうざ	餃子					油		791 kcal
	なすのからしみそ炒め	鶏肉、味噌			なす、玉ねぎ		油、ごま油	練りからし、醤油、味噌	25.1 g
	タイピーエン	豚肉、いか		人参	玉ねぎ、キャベツ、きくらげ	春雨、でん粉	ごま油	酒、醤油、鶏だし、塩、胡椒	

日 曜 日	献立名	主　　な　　材　　料						その他	エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生
		主に体をつくるものとなる赤の食品 主にたんぱく質（１群）		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品 主にカロテン（３群）		主にエネルギーのもととなる黄の食品 主に炭化物（５群）			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂・種実		
11 金	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米、麦			618 kcal
	夏野菜カレー	豚肉、きざみ大豆		人参、かぼちゃ、青ピーマン	玉ねぎ、なす、ズッキーニ		油	にんにく、塩、胡椒、トマトケチャップ、醤油、パーム油、カレーフレーク、とろけるカレールウ、中濃ソース、鶏だし	21.3 g
	ゆでとうもろこし				コーン			塩	803 kcal
	じゃが芋のソテー				枝豆	じゃが芋	油	塩、胡椒、コンソメ	25.8 g
14 月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			596 kcal
	ローストチキン	鶏肉					油	酒、生姜、にんにく、塩、胡椒	28.6 g
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	砂糖	油	醤油、酢、胡椒	754 kcal
	卵スープ	卵	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、きくらげ	でん粉		醤油、塩、胡椒、鶏だし、中華だし	36.6 g
	冷凍みかん				みかん				
15 火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			585 kcal
	ハンバーグ照り焼きソースかけ	ハンバーグ				砂糖、でん粉		味酢、醤油、酒	22.1 g
	ごま煮びたし			チンゲン菜	キャベツ		ごま	醤油、味酢	777 kcal
	沢煮碗	豚肉		人参、ねぎ	えのきたけ、玉ねぎ			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)	27.7 g
16 水	毎月 第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳		牛乳						606 kcal
	パン					パン			25.8 g
	ホキのレモンソースかけ	ホキ			レモン果汁	でん粉、砂糖	油	酒、塩、胡椒、醤油、味酢	756 kcal
	バターポテト					じゃが芋	バター	塩	31.5 g
	チンゲン菜のスープ	ベーコン		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、きくらげ			鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒	
17 木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			612 kcal
	ししゃもの変わり揚げ		ししゃも、青のり			天ぷら粉	アーモンド、油		21.8 g
	キャベツの甘酢煮		ちりめん		キャベツ、枝豆、コーン	砂糖		酢、醤油	中学校
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ、味噌		かぼちゃ、人参、ねぎ	玉ねぎ			煮干(だし用)	給食なし

※ 徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。
★ 材料の都合により献立を変更することがあります。