

7月分こんだてひょう

令和7年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考
1	火	○	ごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ ぎょうざ	ぎゅうにゅう みそ とうふ たまご ハム ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たけのこ にら もやし きゅうり たまねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま ごまあぶら ぎょうざのかわ	634kcal 25.1g 20.6g 1.8g	まいにちあつひがつづいていますが、げんきにすごせていますか？
2	水	○	ごはん	とりにくのカルビやき うめあえ とんじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ もやし うめ ごぼう だいこん	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	566kcal 26.3g 14.3g 2.4g	あと3しゅうかんてなつやすみです。げんきにむかえられるといいですね！
3	木	○	ドライカレー (むぎごはん)	ごまずあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ あぶらあげ ヨーグルト だいず	たまねぎ にんじん ビーマン レーズン しょうが にんにく もやし きゅうり	こめ あぶら さとう むぎ バター ごまあぶら こむぎこ ごま	675kcal 24.7g 21.1g 2.2g	つゆがあげると、なつぽんばんです。「はやね、はや
4	金	○	白濁小5年・関小2年中止 ハチミツモントースト	コールスローサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ハム とりにく スキムミルク なまクリーム	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 コーン レモン	パン グラニュー糖 マーガリン はちみつ ノンエッグマヨネーズ	636kcal 21.8g 27.4g 2.1g	おき、あさごはん」でせいかつリズムをととのえてげんきにすごしましょう！
7	月	○	白濁小5年中止 ちらしずし	★のコロッケ おかかあえ たなばたフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	れんこん にんじん キャベツ もやし ほししいたけ ナタデココ パイン みかん おうとう	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ	676kcal 18.0g 17.9g 1.4g	
8	火	○	ごはん	さばのみそに ごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ とうふ	しょうが ねぎ もやし ほうれんそう にんじん ごぼう キャベツ だいこん しめじ	こめ あぶら さとう ごま	610kcal 24.4g 22.1g 2.7g	はやね はやおきあさごはん
9	水	○	ごはん	ユーリンチー ちゅうかあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた たまご ぶたにく	にんにく しょうが にんじん ねぎ きゅうり もやし こまつな ほししいたけ	こめ あぶら さとう こめこ かたくりこ ごま ごまあぶら ワンタンのかわ	609kcal 28.7g 19.4g 2.7g	
10	木	○	ガパオライス (むぎごはん)	ひじきのサラダ ヤクルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき ツナ えだまめ	たまねぎ しめじ パジル たけのこ パプリカ キャベツ にんじん こまつな	こめ あぶら さとう むぎ ごまあぶら	575kcal 24.5g 15.0g 2.4g	
11	金	○	たんたんめん (ちゅうかめん)	はるまき ごぼうサラダ シークワサータルト	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし にら きゅうり ごぼう	ちゅうかめん あぶら ラーゆ ごま さとう	736kcal 24.3g 31.3g 2.5g	
14	月	○	ジャンバラヤ(ごはん)	しろみさかなフリッター チキンサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく タラ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり パプリカ コーン にんじん きりぼしだいこん トマト にんにく	こめ あぶら さとう バター こむぎこ	619kcal 19.3g 24.9g 1.7g	<食育クイズ> あつくなるとつめたいのみものがおいしいですね。
15	火	○	ごはん	ハンバーグみそだれソース ひじきのにももの かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ だいず みそ さつまあげ たまご ひじき	にんじん こんにやく ほししいたけ こまつな えのき チンゲンサイ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	614kcal 24.8g 20.0g 2.3g	ジュースやスポーツドリンクなどをのむこともあとおもいます。コップ1ばい
16	水	○	やきにくどんぶり (ごはん)	やきにくどんぶりのぐ のりあえ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが みかん パイン こまつな もやし えのき おうとう	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しらたま ごま	687kcal 25.0g 16.2g 2.1g	のジュースにはどれくらい のさとうがはいっている でしょう？ 1ばい＝200ml
17	木	○	ジェノバふうパスタ	いわしハンバーグフライ かいそうサラダ ホットケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ かいそう いわし	にんにく たまねぎ しめじ パジル かんてん にんじん もやし きゅうり キャベツ	スパゲティ あぶら さとう パンこ こむぎこ オリーブオイル	643kcal 28.8g 29.9g 2.1g	こたえ 20g 1日のりょうは20gくらいがよいとされてます
18	金	○	なつやさいカレー (むぎごはん)	カレールー パンパンジーサラダ ラムネゼリー	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク とりにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ コーン もやし にんじん トマト なす きゅうり かぼちゃ パプリカ ビーマン	こめ あぶら さとう ルー ごま	649kcal 21.5g 19.8g 2.2g	あつひにみずがわりに のむとさとうのとりすぎ になってしまいます。 きをつけましょう！

※物資の都合により献立の内容を変更する場合があります。

中学生12～14歳の基準値 エネルギー 830kcal たんぱく質21.1～32.5g
脂質14.4～21.7g 塩分2.5g以下

