

7月分献立表

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	○	ご飯	マーボー豆腐 春雨サラダ 餃子	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵 ハム	にんにく しょうが 人参 たけのこ にら もやし きゅうり たまねぎ	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま ごま油 餃子の皮	823kcal 31.5g26.1g 2.3g	毎日暑い日が続いてい ますが、体調をくずしてい ま
2	水	○	ご飯	鶏肉のカルビ焼き 梅和え 豚汁 アセロラゼリー	牛乳 鰹節 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが 人参 玉葱 ほうれん草 葱 もやし 梅 ごぼう 大根	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 ごま	727kcal 34.3g 17.0g 2.8g	せんか？ あと3週間で夏休みです。 元気に休みをむかえられる
3	木	○	ドライカレー(麦ご飯)	ごま酢和え ヨーグルト	牛乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ 油揚げ ヨーグルト 大豆	玉葱 人参 ピーマン レーズン しょうが にんにく もやし きゅうり	米 油 砂糖 白麦 パター 小麦粉 ごま ごま油	810kcal 29.3g 24.8g 2.9g	よいですね！ 梅雨明けすると、夏本番
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	牛乳 ハム 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	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	814kcal 26.5g 33.7g 2.7g	です。「早寝早起き朝ご 飯」で生活リズムを整えて 夏休みをむかえましょう！
7	月	○	白濁小5年中止 ちらし寿司	星のコロッケ おかか和え セタフルーツポンチ	牛乳 鶏肉 鰹節 油揚げ 豚肉	蓮根 人参 キャベツ もやし 干し椎茸 ナタデココ パイン みかん 黄桃	米 油 砂糖 じゃが芋 パン粉	862kcal 21.7g21.3g 2.0g	 はやね はやおき あさごはん
8	火	○	ご飯	鯖の味噌煮 胡麻和え けんちん汁	牛乳 鯖 みそ 鶏肉 豆腐	しょうが 葱 もやし ほうれん草 人参 キャベツ 大根 ごぼう	米 油 砂糖 ごま 里芋	779kcal 29.8g 26.0g 3.3g	
9	水	○	ご飯	油淋鶏 中華和え ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 焼き豚 卵 豚肉	にんにく しょうが 人参 葱 きゅうり もやし 小松菜 干し椎茸	米 油 砂糖 米粉 片栗粉 ごま ごま油 ワンタンの皮	792kcal 36.7g 23.3g 3.3g	
10	木	○	ガパオライス(麦ご飯)	ひじきのサラダ ヤクルト	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき ツナ 枝豆	玉葱 しめじ バジル たけのこ パプリカ 小松菜 人参 キャベツ	米 油 砂糖 白麦 ごま油	729kcal 30.6g17.7g 3.0g	 しほす つきい かゆふ りうん ！は
11	金	○	坦々麺(中華麺)	春巻き ごぼうサラダ シークワサータルト	牛乳 豚肉 ハム	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし にら きゅうり ごぼう	中華麺 油 砂糖 ラー油 ごま	927kcal 30.2g38.3g 3.1g	
14	月	○	ジャンバラヤ(ご飯)	白身魚フリッター チキンサラダ 豆乳プリン	牛乳 ウインナー 鶏肉 タラ	玉葱 マッシュルーム きゅうり パプリカ コーン 切干大根 人参 トマト にんにく	米 油 砂糖 バター 小麦粉	774kcal 24.7g30.7g 2.4g	<食育クイズ> 暑くなると冷たい飲み物 がおいしいですね。
15	火	○	ご飯	ハンバーグみそだれソース ひじきの煮物 かきたま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ さつま揚げ 卵 ひじき	人参 こんにやく 干し椎茸 小松菜 えのき チンゲンサイ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	794kcal 31.2g 24.3g 2.9g	ジュースやスポーツリン クなどを飲むこともあると 思います。コップ1杯
16	水	○	焼肉丼(ご飯)	焼肉丼の具 海苔和え フルーツ白玉	牛乳 豚肉 のり	キャベツ 玉葱 人参 にんにく しょうが みかん パイン 小松菜 もやし えのき 黄桃	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 白玉 ごま	888kcal 31.0g 18.9g 2.5g	のジュースにはどれくらい の砂糖が入っている でしょう？1杯＝200ml
17	木	○	ジェノバ風パスタ	鰯ハンバーグフライ 海藻サラダ ホットケーキ	牛乳 鶏肉 鰯 ハム チーズ 海藻	にんにく 玉葱 しめじ バジル 寒天 人参 もやし きゅうり キャベツ	スパゲティ 油 砂糖 パン粉 小麦粉 オリーブ油	773kcal 35.3g 36.1g 2.7g	こたえ 20g 1日の摂取量は20gまでが望まし いとされているので、水代
18	金	○	夏野菜カレー(麦ご飯)	カレールー 棒棒鶏サラダ ラムネゼリー	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 鶏肉	しょうが にんにく 玉葱 コーン 人参 トマト なす きゅうり もやし かぼちゃ パプリカ ピーマン	米 油 砂糖 ルウ ごま	813kcal 26.0g22.9g 2.5g	わりに飲むと砂糖の取り すぎになります。気をつ 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 エネルギー 830kcal たんぱく質21.1～32.5g
の基準値 脂質14.4～21.7g 塩分2.5g以下

