



令和7年度 7・8月学校給食献立予定表



日曜	献立名	おもな材料						栄養量											
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1kg	たんぱく質	脂質	塩分								
		血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをとどのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g					
7月																			
1	火	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 ほうれん草ののりあえ 炒り鶏	イワシ 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 きぬさや	キャベツ もやし れんこん ごぼう 大根 しいたけ 梅	米 砂糖	油 ごま ごま油	618	25.9	20.3	1.6	799	32.2	24.4	1.9	炒り鶏とは、鶏肉や野菜を炒めて、しょうゆや砂糖、みりんなどで日辛く味付けした煮物のことです。筑前地方（福岡県北西部）の郷土料理で、「筑前煮」としても知られています。		
2	水	小さいミルクパン 牛乳 夏野菜のパスタ チキンナゲット ツナと豆のサラダ	ベーコン 鶏肉 赤いんげん豆 白いんげん豆 まぐろフレーク	牛乳	にんじん トマト パプリカ ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ キャベツ ズッキーニ なす にんにく	パン スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング	633	28.5	18.9	2.6	843	37.3	23.7	3.6			
3	木	麦ごはん 牛乳 春巻き 生揚げとキャベツのみそ炒め 中華スープ	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ ねぎ たけのこ にんにく もやし きくらげ	米 麦 春巻きの皮 砂糖	油	686	24.4	23.7	1.9	857	30.3	27.1	2.2			
4	金	ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚肉とごぼうの炒め煮 具だくさんみそ汁	卵 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや ほうれん草	ごぼう キャベツ しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根	米 砂糖	油	627	26.1	18.5	2.6	804	32.5	21.8	3.2	かみかみ献立です。よく噛んで食べると、あごの筋肉が動き、脳への血流が増え、脳の働きが活発になります。今日の給食は、いつもより噛むことを意識して食べましょう。		
7	月	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 海藻サラダ セタ汁 セタゼリー	鶏肉 豚肉 魚肉ソーセージ なると	牛乳 わかめ	にんじん オクラ ほうれん草	玉ねぎ しめじ きゅうり 枝豆 大根	米 砂糖 そうめん ゼリー	ドレッシング	635	22.6	17.8	2.7	812	28.2	21.2	3.4	今日はセタ献立です。セタ汁に入っているそうめんは、天の川や織姫が織った織物の糸に、オクラは星に見立っています。		
8	火	ごはん 牛乳 ロースとんかつ 切干大根の煮物 あおさのみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜 さいいんげん	切干大根 しいたけ ねぎ	米 パン粉 砂糖	油	633	23.2	19.9	2.8	813	28.9	23.3	3.6			
9	水	丸パン 牛乳 県産いちごジャム オムレット パンネのトマト煮 野菜コンソメスープ	卵 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ にんにく	パン ジャム マカロニ じゃが芋	オリーブ油 油	643	25.2	22.0	2.3	870	33.6	28.5	3.4			
10	木	麦ごはん 牛乳 ブルコギ キャベツと大豆のサラダ 餃子スープ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ きゅうり しめじ たけのこ しょうが にんにく	米 麦 餃子の皮	ごま油 ごま油 ドレッシング	687	27.4	23.8	2.3	868	33.2	27.7	2.9			
11	金	ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼き 小松菜のごまあえ 肉じゃが	アジ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん きぬさや	もやし 玉ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま油 油	647	26.8	17.8	1.6	823	32.8	20.4	2.1			
14	月	ごはん 牛乳 揚げねぎまんじゅう チンジャオロースー マロニースープ	豚肉 なると	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	たけのこ 白菜 ねぎ しょうが にんにく	米 でん粉 マロニー	油 まんじゅうの皮	674	25.4	22.5	2.3	829	29.8	25.0	2.7			
15	火	ごはん 牛乳 ポークカレー 花野菜サラダ ヨーグルト	豚肉 なると	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー とうもろこし にんにく しょうが	米 じゃが芋	油 ドレッシング	667	22.8	19.2	2.3	845	26.8	23.0	3.1			
16	水	小さい黒糖パン 牛乳 焼きそば 大根サラダ すいか	豚肉 なると ハム	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 大根 きゅうり すいか	黒糖パン 焼きそば種	油 ドレッシング	626	22.8	18.3	2.6	802	28.5	22.4	3.5			
17	木	麦ごはん 牛乳 カツオフライのみそだれがけ ひじきのサラダ ゆばのすまし汁	カツオ 鶏肉 ゆば なると 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 水菜	枝豆 きゅうり とうもろこし しめじ	米 麦 パン粉 砂糖	油 ドレッシング	675	30.0	19.5	2.7	860	37.1	22.8	3.3			
18	金	ごはん 牛乳 県産豚肉に入り餃子 野菜のナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	もやし たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	664	26.7	23.6	1.8	862	33.4	29.5	2.3			
8月																			
27	水	ナン 牛乳 キーマカレー にんじんラベ ABCマカロニスー アセロラゼリー	豚肉 牛肉 大豆ミート まぐろフレーク ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ にんにく とうもろこし	ナン マカロニ じゃが芋 砂糖 ゼリー	油	673	29.3	22.9	3.0	838	36.5	27.1	4.0			
28	木	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 和風サラダ まろやか豆乳みそ汁	豚肉 鶏肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 りんご もやし キャベツ ねぎ にんにく	米 麦	ごま油 ごま	642	26.0	19.5	2.5	832	32.6	23.3	3.3			
29	金	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ごまじゃこサラダ 沢煮椀	生揚げ 鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 水菜	キャベツ きゅうり グリーンピース しょうが たけのこ ごぼう 大根 しいたけ	米 砂糖 でん粉	油 ごま ドレッシング	651	29.7	23.5	2.1	835	37.1	28.1	2.7			
計(17回)																			
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。									栄養量		小学生 (中学年)	月平均 基準量	652	26.0	20.7	2.3	2.0未満		
											中学生	月平均 基準量	835	32.4	24.7	3.0	2.5未満		
													830	34.2	23.1	2.5			

★学校給食費口座振替日 6月分：7月7日(月) 6月分再振替日：7月25日(金)
7・8月分：8月5日(火) 7月分再振替日：8月25日(月)