

令和 7 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
1火	○	旬の献立(なす) ~夏限定の麻婆料理です。麻婆豆腐に旬のなすを入れて提供します。~				620 26.2
		白飯	米			
		麻婆なす豆腐	油、砂糖、でん粉	大豆、豚肉、豆腐	なす、たけのこ、人参、ねぎ、しょうが、椎茸、にんにく、玉ねぎ	
		春雨サラダ	春雨、油、砂糖		人参、きゅうり、もやし、キャベツ	
2水	○	旬の献立(冬瓜) ~冬の瓜と書きますが、7月から9月が旬の野菜です。スープに入れます。~				605 25.9
		セルフオムライス(チキンライス)	米、油、でん粉、砂糖	鶏肉、鶏卵	玉ねぎ、人参、マッシュルーム	
		冬瓜入りコーンスープ	油、でん粉	わかめ	玉ねぎ、冬瓜、コーン、小松菜	
		ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト		
3木	○	白飯	米			564 20.7
		旨塩肉じゃが	油、じゃが芋、しらたき	豚肉	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、さやいんげん	
		のり酢和え		のり	小松菜、もやし、キャベツ	
4金	○	子供パンスライス	小麦粉、砂糖			606 21.8
		メンチカツ	パン粉、小麦粉、油、砂糖、でん粉	鶏肉、豚肉	玉ねぎ、小松菜、しょうが	
		わかめサラダ	油、砂糖	わかめ	キャベツ、きゅうり、コーン	
		ワンタンスープ	ワンタン、油		人参、白菜、小松菜、もやし、ねぎ	
7月	○	七夕献立 ~汁物は、天の川をイメージしたそうめんと星型のかまぼこを入れます。~				598 25.9
		3年生 とうもろこしの皮むき ~緑区の若谷農園さんの「白とうもろこし」を使用します。~				
		ちらし寿司	米、砂糖、でん粉	えび、鶏卵	椎茸、かんぴょう、枝豆	
		ししゃもフリッター	油、小麦粉、砂糖、でん粉	ししゃも		
		七夕汁	そうめん	豆腐、かまぼこ	人参、大根、小松菜	
白とうもろこし			とうもろこし			
8火	○	黒パン	小麦粉、砂糖			590 21.3
		パンネのミートソース	パンネ、油、小麦粉、砂糖	豚肉、豆乳クリーム、牛乳、チーズ	玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、パセリ	
		ひじきのマリネ	砂糖、油	ひじき	大根、人参、きゅうり	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
9水	○	白飯	米			588
		生揚げの甘酢煮	砂糖、こんにゃく、油 でん粉	生揚げ、豚肉	にんにく、玉ねぎ、人参、 たけのこ、チンゲン菜、 椎茸、しめじ	
		ナムル	油、砂糖		大根、もやし、きゅうり、 しょうが、にんにく	
		冷凍みかん			みかん	
10木	○	はちみつパン	小麦粉、はちみつ、砂糖			609
		チキンビーンズ	じゃが芋、砂糖	ベーコン、鶏肉、大豆、 チーズ	玉ねぎ、人参、トマト	
		海藻サラダ	油、砂糖、ごま	海藻ミックス	きゅうり、大根、コーン	
11金	○	沖縄県の郷土料理 ～郷土料理の炊き込みご飯と、国内1位の沖縄県のもずくをつかったスープです。～				584
		ジュシー	米、油	豚肉、さつま揚げ、昆布	椎茸	
		いかの黒糖かりん揚げ	でん粉、油、砂糖	いか		
		もずくスープ	でん粉、油	もずく、鶏肉、鶏卵	チンゲン菜、コーン、ねぎ	
14月	○	旬の献立(トマト) ～完熟のトマトが入った新メニュー“トマ豚汁”です。～				550
		枝豆コーンのご飯	米	昆布	コーン、枝豆	
		きびなご磯辺フライ	油、小麦粉、パン粉 でん粉	きびなご、あおさ		
		トマ豚汁	こんにゃく、油	豚肉、豆腐	ごぼう、人参、トマト、 大根、ねぎ	
15火	○	食パン	小麦粉、砂糖			577
		いちごジャム	砂糖		いちご	
		じゃが芋といんげん豆の洋風煮	油、じゃが芋	鶏肉、白いんげん豆、 チーズ	玉ねぎ、人参、パセリ、 しめじ	
		米こめサラダ	油、砂糖、米粉めん	わかめ	コーン、きゅうり、 もやし	
16水	○	旬の献立(夏野菜) ～夏野菜のトマト、なす、かぼちゃが入った特製カレーです。～				614
		夏野菜カレーライス	米、油、小麦粉、 じゃが芋	豚肉	玉ねぎ、人参、トマト、 なす、かぼちゃ、ピーマン、 しょうが、にんにく	
		コーンサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、 コーン、玉ねぎ	
		冷凍みかん			みかん	

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。

☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。

☆4年生は校外学習のため、7月10日(木)の給食はありません。

今月の平均栄養摂取量(中学年)

エネルギー(kcal) 592

たんぱく質(g) 23.9

給食栄養摂取基準値(中学年)

エネルギー(kcal) 650

たんぱく質(g) 21.1~32.5