



## 令和7年7月 学校給食献立表

中学生

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	●びわ湖の日献立● ●カルシウムたっぷりの日● ごはん 牛乳 わかさぎのカレー揚げ ごぼうのツナあえ つくね汁	ツナ 鶏つくね 豆腐 みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん 葉ねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ つきこんにゃく だいこん	米 でんぶん じゃがいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ	743	26.9	28.3	2.0
2	水	●食物せんいたっぷりの日● コッペパン 牛乳 グリンチキン ラタトゥイユ ひよこ豆入り野菜スープ フローズンヨーグルト	鶏肉 ベーコン 豚肉 ひよこまめ	牛乳 フローズンヨーグルト	かぼちゃ トマト水煮 さやいんげん	たまねぎ なす にんにく キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	オリーブ油	845	37.8	30.7	3.3
3	木	麦ごはん 牛乳 春巻き チキンハム 豚ひき肉 豆腐 麻婆豆腐	春巻き チキンハム 豚ひき肉 豆腐 八丁みそ	牛乳	青ピーマン にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく	米 おお麦 さとう でんぶん	油 ごま油	857	29.1	31.7	2.0
4	金	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き 茎わかめのきんぴら 丁字麩のみそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん 葉ねぎ	ごぼう しらたき キャベツ たまねぎ	米 さとう でんぶん 丁字麩	油 ごま	791	29.7	32.7	1.9
7	月	●七夕献立● ごはん 牛乳 白身魚の甘から揚げ おくらのおかかあえ そうめん汁 七夕ゼリー	ホキ かつお節 かまぼこ	牛乳	オクラ にんじん 星形にんじん こまつな	もやし えのきたけ たまねぎ	米 でんぶん さとう そうめん ゼリー	油	730	30.1	18.2	2.2
8	火	枝豆とコーンのピラフ 牛乳 いかの香草焼き ひじきとキャベツのサラダ 豚肉のトマト煮	いか ツナ 豚肉	牛乳 ひじき	パセリ にんじん さやいんげん トマト水煮	とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	米 パン粉 じゃがいも さとう	油	722	33.2	19.7	2.4
9	水	ソフトめん 牛乳 ゴーヤのかきあげ カリカリ梅あえ きざみきつねうどん	えび 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にがうり はくさい きゅうり うめぼし 干ししいたけ	ソフトめん さつまいも てんぷら粉	油	743	31.7	25.3	2.5
10	木	●鉄分たっぷりの日● ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 小松菜のごまあえ 大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま	767	31.9	24.9	1.8
11	金	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き れんこんのノンエッグマヨあえ じゃがいものそぼろ煮 ふりかけ	ほっけ ハム 鶏ひき肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん えだまめ しょうが たまねぎ 干ししいたけ	米 じゃがいも さとう でんぶん	ノンエッグマヨ ネーズ 油	825	36.3	25.9	2.0
14	月	●食育の日 ～旬の味覚を味わおう～● わかめごはん 牛乳 あじフライ 彩りおひたし かぼちゃのみそ汁 一食用とんかつソース	あじフライ かつお節 豆腐 みそ	わかめごはんの素 牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	米 さとう	油	721	26.5	21.0	2.7
15	火	ごはん アシドミルク 白身魚の香味だれかけ 糸寒天いりわかめサラダ ビーフンスープ	ホキ 豚肉	アシドミルク わかめ 糸寒天	葉ねぎ にんじん にら	しょうが きゅうり もやし はくさい たまねぎ 干ししいたけ	米 でんぶん さとう ビーフン グ	油 中華ドレッシング	693	26.5	14.8	2.5
16	水	ごはん 牛乳 チキンカレー 焼きウインナー キャベツのサラダ シークァーサーゼリー	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり 黄ピーマン キャベツ	米 じゃがいも 米粉 シークァーサーゼ リー	油	810	28.2	24.3	2.5
※ 学校給食の実施に関しては、学校行事と照らし合わせてください。								平均栄養量	771	30.7	24.8	2.3
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。								基準栄養量	830	34.2	25.0	2.4