令和 7年度 7・8月 学校給食献立予定表　親園中学校

日	曜	献立名	おもな材料（あかのなかま）血・筋肉・骨になる食品 1群	2群	（みどりのなかま）体のちょうしをととのえる食品 3群	4群	（きいろのなかま）エネルギーのもとになる食品 5群	6群	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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	618 799	25.9 32.2	20.3 24.4	1.6 1.9
		炒り鶏とは、鶏肉や野菜を炒めて、しょうゆや砂糖、みりんなどで甘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	小さいコッペパン 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	633 820	28.5 36.5	18.9 22.8	2.6 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	686 857	24.4 30.3	23.7 27.1	1.9 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	627 804	26.1 32.5	18.5 21.8	2.6 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 七夕汁 七夕ゼリー	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	635 812	22.6 28.2	17.8 21.2	2.7 3.4
		今日は七夕献立です。七夕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、オクラは星に見立てています。										
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	豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜 さやいんげん	切干大根 しいたけ ねぎ	米 パン粉 砂糖	油	633 813	23.2 28.9	19.9 23.3	2.8 3.6
9	水	丸パン 牛乳 県産いちごジャム オムレツ ペンネのトマト煮 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	643 870	25.2 33.6	22.0 28.5	2.3 3.4
10	木	麦ごはん 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 麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま 油	647 847	26.8 33.3	17.8 20.5	1.6 2.1
11	金	ごはん 牛乳 プルコギ 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 餃子の皮	ごま 油 ごま油 ドレッシング	687 844	27.4 32.7	23.8 27.6	2.3 2.9
14	月	ごはん 牛乳 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 まんじゅうの皮	油	674 829	25.4 29.8	22.5 25.0	2.3 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	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	667 845	22.8 26.8	19.2 23.0	2.3 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 焼きそば麺	油 ドレッシング	626 802	22.8 28.5	18.3 22.4	2.6 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	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	675 860	30.0 37.1	19.5 22.8	2.7 3.3
18	金	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 野菜のナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら 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	664 862	26.7 33.4	23.6 29.5	1.8 2.3
8月												
27	水	ナン 牛乳 キーマカレー にんじんラペ ABCマカロニスープ ラムネゼリー	豚肉 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	673 837	29.3 36.5	22.9 27.1	3.0 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	642 832	26.0 32.6	19.5 23.3	2.5 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	キャベツ きゅうり グリンピース 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	651 835	29.7 37.1	23.5 28.1	2.1 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	652	26.0	20.7	2.3
	基準量	**650**	**26.8**	**18.1**	2.0未満
中学生	月平均	833	32.4	24.6	3.0
	基準量	**830**	**34.2**	**23.1**	2.5未満

★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）