

7月



令和7年度 7～8月 学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材 料						栄養価		
		主食	主菜・副菜・牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
1	火	ワンローフパン	オムレツ ラタトゥイユ ポタージュスープ 黒豆きなこクリーム	卵 鶏肉 ベーコン きなこ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト ピーマン パプリカ	玉ねぎ キャベツ ズッキーニ なす セロリ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 水あめ	油	772	27.4	443
2	水	麦ごはん	焼きぎょうざ ゴーヤチャンプルー ピリ辛スープ	豚肉 鶏肉 ウインナー 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ ゴーヤ キャベツ れんこん ごぼう しょうが	米 里いも 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	796	26.1	435
3	木	和食の日 麦ごはん	鶏そぼろ(丼) じゃがいものみそ汁 ごまじゃこあえ ヨーグルト	卵 鶏肉 大豆 豆腐 油あげ みそ	牛乳 わかめ しらす干し ヨーグルト	人参 生しいたけ しょうが	玉ねぎ 枝豆 かぼす キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	782	33.0	445
4	金	ごはん	サーモンチーズフライ かみかみサラダ のっぺい汁	鮭 鶏肉 ハム いんげん豆 ちくわ ひよこ豆	牛乳 チーズ えんどう豆	人参 オクラ かぼちゃ パプリカ	玉ねぎ 生しいたけ 冬瓜 きゅうり コーン こんにゃく	米 じゃがいも マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉	油 アーモンド でん粉	806	28.9	304
7	月	ごはん	ハンバーグ ゆず和え 魚そうめん汁 七夕ゼリー	鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 豆乳	牛乳 わかめ 寒天	人参 オクラ	玉ねぎ キャベツ えのき きゅうり ゆず	米 ふ でん粉 砂糖 水あめ	油 牛脂 ごま	779	28.2	552
8	火	キャロットパン	タンドリーチキン グリーンサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり セロリ しょうが レモン	パン 砂糖 じゃがいも	油	778	32.2	304
9	水	麦ごはん	春巻き マーボーなす 冬瓜スープ	牛肉 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら パプリカ ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 冬瓜 なす えのき キャベツ しょうが	米 麦 でん粉 春雨 米粉 砂糖 小麦粉 水あめ	油	764	25.9	306
10	木	ごはん	いわしのおかか煮 ひじきのサラダ キムチ鍋 アセロラゼリー	いわし 豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 ひじき	人参 にら	玉ねぎ キャベツ きゅうり ちやし 白菜 しょうが ゆず アセロラ りんご こんにゃく	米 砂糖 でん粉	油	775	29.5	441
11	金	麦ごはん	厚あげのカレー煮 和風サラダ オレンジ	豚肉 厚あげ ちくわ	牛乳 茎わかめ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ なす キャベツ きゅうり オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ノンエック マヨネーズ	805	31.6	546
14	月	ごはん	鯖の照り焼き 野菜炒め スタミナ豚汁	さば 豚肉 豚肉 豆腐 ハム みそ	牛乳	ねぎ かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ ごぼう キャベツ しょうが	米 砂糖	油	767	28.6	310
15	火	ワンローフパン	スタミナスパゲッティ フレンチサラダ ソフトシュクリーム	卵 豚肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ しょうが かぼす	パン スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油	752	30.7	347
16	水	麦ごはん	中華丼(あんかけ) いわしの梅の香あげ 切干大根の和え物	卵 豚肉 いわし 角天 かまぼこ	牛乳	人参 キャベツ 切干大根 スナッペンとう ヤングコーン きゅうり しょうが 梅干し	玉ねぎ きくらげ もやし	米 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま ごま油	807	29.5	360
17	木	食育の日 ごはん	鶏肉となすの南蛮煮 わかめスープ	鶏肉 ちくわ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	玉ねぎ なす えのき	米 ふ 小麦粉 砂糖 でん粉	油	782	29.1	293
18	金	麦ごはん	夏野菜カレー フルーツカクテル 福神漬け	牛肉 ハム 豆腐	牛乳 チーズ 寒天	人参 トマト かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ なす きゅうり れんこん 大根 しょうが しそ みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ラード	810	25.8	337

8月



25	月	みかんジュース	2学期 始業式 … 給食はありません									
26	火	ターメリックライス	ドライカレー ツナサラダ ぶどうゼリー	牛肉 鶏肉 ツナ 大豆 レンズ豆	牛乳	人参 パプリカ トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり かぼす しょうが ぶどう	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	795	30.5	303
27	水	麦ごはん	いわしの梅煮 春雨の五目炒め なすのみそ汁	いわし 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ きくらげ スナッペンとう なす キャベツ えのき 梅干し	米 春雨 砂糖 でん粉	油	757	27.8	412
28	木	ごはん	鶏肉とじゃがいものさっぱり煮 和風サラダ さけっぱっぱふりかけ	鶏肉 厚あげ かつお節 ちくわ	牛乳 わかめ のり	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ 茶 赤しそ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま ノンエック マヨネーズ	774	25.4	374
29	金	麦ごはん	カレーマーボー パンサンサー	牛肉 鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	人参 にら	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	米 麦 小麦粉 砂糖 春雨	油 ごま ごま油 ラード	757	32.1	417

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。