

7月分学校給食予定献立表

献立目標：暑さに負けない食事をしよう

2025年 御前崎市学校給食センター

日 曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フ ォ ー ン ク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g	
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維				
火	ごはん	米							○	第一小4年	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	コーンしゅうまい	でん粉 小麦粉	パン粉 砂糖	油	すけとうだら 豚肉 豆腐 大豆		とうもろこし 玉ねぎ	みりん 酒 塩			
	マーボー豆腐	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ 根深ねぎ 枝豆	酒 トバツヤ しょうゆ 中華スープ			
	あんりんフルーツ				杏仁豆腐		みかん もも パイナップル キウイフルーツ				幼 548 20.1 小 666 24.2 中 841 29.7
水	えだまめごはん	米 大麦					枝豆	塩 酒	○	幼 487 20.4 小 593 25.1 中 721 29.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あじのなんばんづけ	でん粉 砂糖		米油	鱈(あじ)			しょうゆ 酢 唐辛子			
	かぼちゃのみそしる				豆腐 油揚げ みそ	かぼちゃ 葉ねぎ	玉ねぎ もやし	だし用削り節			
	いそかあえ					のり	ほうれん草	キャベツ			しょうゆ 酢 唐辛子
木	たなばたちらしすし	米 砂糖			卵		人参	れんこん 枝豆 干しいたけ かんぴょう	酢 塩 しょうゆ 和風だし	○	幼 525 17.1 小 606 19.4 中 744 23.9
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ほしがたハンバーグ	砂糖 でん粉		油	鶏肉 大豆 豚肉	トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	塩 香辛料 しょうゆ 酒 みりん			
	たなばたじる	そうめん			かまぼこ	人参 オクラ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節 しょうゆ 酒 塩 昆布だし			
	ごぼうサラダ	砂糖	ソイグ マヨネーズ	ごま		人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩			
	たなばたデザート	砂糖		油		寒天	レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁				
金	つゆひかりいりコッペパン	小麦粉 砂糖		ショートニング		脱脂粉乳		茶	塩	○	幼 505 19.0 小 665 24.3 中 840 29.8
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	かぼちゃチップス	小麦粉 でん粉		米油		かぼちゃ		塩			
	ポークビーンズ	じゃが芋 砂糖 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆		菜種油	豚肉 大豆	人参 トマト	なす 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	ウイ 塩 こしょう クチャッ リース オリーブ			
	マカロニソテー	マカロニ		菜種油	ベーコン	ピーマン	キャベツ しめじ にんにく	塩 加粉 ソウダ 塩 こしょう			
月	ソフトめん	小麦粉						塩	○	幼 467 17.3 小 603 22.2 中 767 27.7	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	えだまめコロッケ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉		油 米油	大豆		枝豆	塩 こしょう			
	ナポリタンソース	砂糖		菜種油	ウインナー	チーズ	人参 トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ			トバツヤ クチャッ ソース ウイ 塩 こしょう ハッル
	おなかすっきりサラダ			菜種油			こんにゃく キャベツ きゅうり	青じそドレッシング 塩			
火	ごはん	米							○	幼 503 22.5 小 612 28.0 中 746 34.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	マスのみそマヨネーズやき	砂糖	ソイグ マヨネーズ		鱈(ます) みそ			しょうゆ 酒 みりん			
	かきたまじる	でん粉			卵 豆腐	人参 ほうれん草	玉ねぎ	しょうゆ 塩 昆布だし 酒 だし用削り節			
	だいすのいそに	砂糖		菜種油	大豆 ちくわ	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆			しょうゆ 酒 みりん 和風だし
水	ごはん	米							○	幼 502 20.0 小 614 24.3 中 749 29.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ぶたキムチ			ごま油	豚肉	ピーマン なら	白菜キムチ 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう			
	とうがんスープ	春雨 でん粉			鶏肉	人参 葉ねぎ	しょうが とうがん 干しいたけ	酒 しょうゆ 塩 オリーブ 中華だし こしょう			
ポテトサラダ	じゃが芋	ソイグ マヨネーズ				きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう				
木	うめちりごはん	米 大麦				しらす干し		梅	酒	○	幼 513 19.2 小 627 23.3 中 760 27.6
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あつやきたまご	砂糖 でん粉		油	卵			酢 みりん 塩 鰹だし しょうゆ			
	じゃがいものごもくに	じゃが芋 砂糖		菜種油	鶏肉	人参	こんにゃく 玉ねぎ たけのこ グリーンピース	酒 しょうゆ みりん 和風だし			
ツナサラダ				鰹(かつお)油漬け		きゅうり キャベツ とうもろこし	塩 こしょう 青じそドレッシング				

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フ ォ ー ク ・ ス プ ー ン	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	しじつ たんぱく質	むきしじつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
11 金	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 482 20.7 小 644 26.2 中 812 31.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しろみざかなのマリネ	でん粉 砂糖	米油 オリーブ油	鱈(たら)		人参	玉ねぎ レモン果汁	酢 塩 しょうゆ こしょう		
	ベジタブルスープ		菜種油	鶏肉		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ にんにく	塩 こしょう コクメ 酢 ワイン		
	ラタトゥイユ		オリーブ油	ウインナー		ピーマン パプリカ トマト	なす 玉ねぎ ズッキーニ にんにく	ワイン 酢 コクメ 塩 こしょう		
14 月	ごはん	米							○	幼 560 22.3 小 578 22.2 中 702 25.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみそに	砂糖		鯖(さば) みそ			しょうが	みりん		
	さわにわん	春雨		豚肉		人参 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節		
	キャベツとしらすのこんぶあえ		ごま油 ごま		塩昆布 しらす干し		キャベツ きゅうり	塩		
15 火	ターメリックライス	米 大麦						ターメリック	○	幼 541 17.3 小 665 20.7 中 812 24.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのケチャップソースがけ	砂糖	油	卵				塩 酢 ケチャップ ソース ワイン		
	なつやさいかレー		菜種油	豚肉	チーズ	人参 かぼちゃ ピーマン トマト	玉ねぎ なす とうもろこし にんにく しょうが りんご	ワイン 加 ルール ソース ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう 酢 コクメ		
	フルーツミックス	砂糖		豆乳	寒天		りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁 パイナップル みかん もも			
16 水	シューシー	米 大麦 砂糖	菜種油	豚肉	昆布	人参	ごぼう	しょうゆ 酒 みりん	○	幼 507 22.5 小 619 27.7 中 751 33.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたにくのかりんとうあげ	でん粉 砂糖 黒糖	米油 ごま	豚肉			しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
	もずくスープ	春雨		かまぼこ	もずく	人参 葉ねぎ	しょうが 玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節 しょうゆ 塩		
	ゴーヤチャンプルー		ごま油	ハム 豆腐 卵 鰹削り節		ゴーヤ 人参	きくらげ もやし	塩 しょうゆ コクメ		
17 木	ごはん	米							○	白羽小4年 はまおか幼 幼 494 19.8 小 603 24.4 中 733 28.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのかばやき	でん粉 砂糖	米油 ごま	鰯(いわし)			しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
	なすのみそしる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	なす 玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	きゅうりのうめおかかあえ			鰹削り節			きゅうり キャベツ 梅	しょうゆ		
18 金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	はまおか幼 北こ 幼 — — 小 664 29.1 中 820 35.6
	マーマレードジャム	砂糖					オレンジ みかん			
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チキンのフレークやき	パン粉 コーンフレーク	ワイン マヨネーズ	鶏肉				塩 こしょう 加粉		
	イタリアンスープ	パン粉	オリーブ油	ベーコン 卵	チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	塩 こしょう コクメ 酢 ワイン		
	こまつなとウインナーのガーリックソテー		菜種油	ウインナー	小松菜	キャベツ しめじ にんにく	コクメ 塩 こしょう			
22 火	ごはん	米							○	浜岡中 御前崎中 北小 はまおか幼 北こ 幼 — — 小 671 29.8 中 — —
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ハンバーグのオニオンソースがけ	砂糖 でん粉	菜種油	牛肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく レモン果汁	塩 コクメ しょうゆ ワイン こしょう		
	わかめのみそしる	じゃが芋		豆腐 みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I補給 -650kcal たんぱく質21~33g 中学生 I補給 -830kcal たんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

