

令和 7 年度

## 7 月 給 食 献 立 表

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価	
								エネルギー (kcal)	
								たんぱく質 (g)	
								脂質 (g)	
								行事食等	
1	火	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き もやしときゅうりの甘酢和え 冬瓜のすまし汁	牛乳、豚肉、鶏肉、木綿豆腐	しょうが、きゅうり、もやし、にんじん、とうがん、ぶなしめじ、小松菜	ごはん、片栗粉、米粉、油、砂糖	611	782
			牛乳					24.0	29.3
			牛乳					22.4	26.5
2	水	ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き 野菜ソテー キャロットポタージュ	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム	キャベツ、にんじん、コーン、ピーマン、たまねぎ、パセリ	ごはん、マーマレードジャム、砂糖、片栗粉、オリーブ油、油、じゃがいも、米粉、バター	635	811
			牛乳					23.7	28.8
			牛乳					22.2	26.0
3	木	ごはん	牛乳	かつおの黒酢炒め 根菜のごま汁	牛乳、かつお、さつま揚げ、うす揚げ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、ごぼう、ねぎ	ごはん、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、白すりごま、白ねりごま	591	762
			牛乳					26.3	32.6
			牛乳					17.5	20.5
4	金	麦ごはん	牛乳	マーボー丼 もずくと卵のスープ	牛乳、豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、かまぼこ、もずく、卵	しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、にんじん、たけのこ、ねぎ、もやし	麦ごはん、油、砂糖、片栗粉、ごま油	598	775
			牛乳					25.6	31.8
			牛乳					18.2	21.2
↓ 7日(月)は七夕の献立です ↓									
7	月	すしごはん	牛乳	そばろずし 星のコロッケ チンゲンサイの中華スープ 七夕ゼリー	牛乳、鶏ひき肉、大豆	しょうが、たまねぎ、にんじん、枝豆、たけのこ、干しいたけ、チンゲンサイ	すしごはん、砂糖、豚肉のコロッケ、油、七夕ゼリー	628	838
			牛乳					21.8	27.1
			牛乳					17.0	21.9
8	火	ごはん	牛乳	さばの香草パン粉焼き フレンチサラダ コンソメジュリアン	牛乳、さば、豚肉	にんにく、パセリ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ	ごはん、パン粉、オリーブ油、油、砂糖、じゃがいも	594	757
			牛乳					27.5	33.2
			牛乳					20.3	23.4
9	水	ナン	牛乳	夏野菜のカレー さわやかフルーツゼリー	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、りんご、パイナップル、黄桃、バナナ	ナン、油、バター、小麦粉、カレールー、レモンゼリー、みかんゼリー	630	799
			牛乳					20.7	25.8
			牛乳					23.5	28.8
10	木	ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 小松菜のごま和え 江戸っ子煮	牛乳、鶏肉、牛肉、大豆、昆布、高野豆腐	しょうが、にんじん、小松菜、もやし、ごぼう、いんげん、こんにゃく	ごはん、片栗粉、油、白すりごま、白ねりごま、砂糖	675	857
			牛乳					28.5	34.5
			牛乳					26.7	31.9
11	金	ごはん	牛乳	ますの照り焼き チーズポテト たまごと豚肉のスープ	牛乳、ます、チーズ、豚肉、絹ごし豆腐、卵	コーン、パセリ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	ごはん、砂糖、片栗粉、じゃがいも、油、バター、片栗粉	620	791
			牛乳					32.2	39.0
			牛乳					18.5	21.7
14	月	ごはん	牛乳	ししゃもフライ きゅうりとくわかめのごま酢和え 肉どうふ	牛乳、ししゃもフライ、荳蔻かめ、豚肉、焼き豆腐	きゅうり、もやし、にんじん、しょうが、たまねぎ、こんにゃく、ねぎ	ごはん、油、砂糖、ごま油、白すりごま、白いりごま	625	781
			牛乳					26.8	32.1
			牛乳					21.5	23.9
↓ 15日(火)はセレクトデザートの献立です ↓									
15	火	しそ麦ごはん	牛乳	あじの香味揚げ はりはり漬け かぼちゃのみそ汁 チョコアイスまたはフルーツゼリー	牛乳、あじ、うす揚げ、みそ	しそ、しょうが、にんにく、切干大根、小松菜、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、かぼちゃ、ねぎ	麦ごはん、片栗粉、米粉、油、砂糖、ごま油、チョコアイスまたはフルーツゼリー	681	772
			牛乳					24.8	28.5
			牛乳					22.9	19.7
16	水	ごはん	牛乳	プレーンオムレツ ラタトゥイユ キャベツのチャウダー	牛乳、オムレツ、ベーコン、鶏肉、生クリーム	にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト、にんじん、キャベツ、枝豆	ごはん、オリーブ油、砂糖、油、じゃがいも、米粉、バター	627	825
			牛乳					22.3	28.0
			牛乳					22.4	28.5
17	木	ごはん	牛乳	焼き肉炒め 具だくさんみそ沢煮 チーズ	牛乳、豚肉、鶏肉、うす揚げ、みそ、チーズ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、キャベツ、りんご、ピーマン、ごぼう、大根、干しいたけ、みつば	ごはん、油、砂糖、片栗粉、じゃがいも	606	747
			牛乳					29.8	35.2
			牛乳					20.2	21.2

今月の平均食塩相当量 小学校2.0g 中学校2.7g

【お知らせ】㊤は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(Tel.41-5211)までご連絡ください。

## 能美市学校給食センターの調理員さんです



いつもおいしい給食をありがとうございます！！