

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 体をつくるもとになる	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	「食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 行重食等」		
								611	782	24.0
1	火	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き もやしどきゅうりの甘酢和え 冬瓜のすまじ汁	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	22.4	26.5	29.3
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	23.7
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	26.3
4	金	麦ごはん	牛乳	マーポー丼 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	25.6
								17.5	20.5	31.8
								18.2	21.2	

↓ 7日(月)は七夕の献立です ↓

7	月	すしごはん	牛乳	そぼろずし 星のクロッケ チング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、チングンサイ	すしごはん、砂糖、豚肉のコロッケ、油、七夕ゼリー	628	838
								21.8	27.1
								17.0	21.9
									たなばたの献立
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
								27.5	33.2
								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、パイン、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
								20.7	25.8
								23.5	28.8
10	木	ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 小松菜のごまあえ 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、砂糖	675	857
								28.5	34.5
								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、チングンサイ、ねぎ	ごはん、砂糖、片栗粉、じゃがいも、油、バター、片栗粉	620	791
								32.2	39.0
								18.5	21.7
14	月	ごはん	牛乳	ししゃもフライ きゅうりとくわわかめのごま酢和え 肉どうふ	牛乳、ししゃもフライ、茎わかめ、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
								26.8	32.1
								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
								24.8	28.5
								22.9	19.7
									セレクトデザート
16	水	ごはん	牛乳	ブレーンオムレツ ラタトウイユ 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
								22.3	28.0
								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椀 チーズ	牛乳、豚肉、鶏肉、うす揚げ、みそ、チーズ	ににく、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、みづば	ごはん、油、砂糖、片栗粉、じゃがいも	606	747
								29.8	35.2
								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】④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、食品名はアレルゲン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(Tel41-5211)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！！