

令和7年7月分 学校給食食品群別一覧表

*都合により献立を変更することがあります

日 曜日	献 立	使 わ れ て い る 食 品						中学校栄養価	
		血や体をつくるものとなる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもととなる食品			
		【赤色】		【緑色】		【黄色】			
1 (火)	牛乳 キャロットパン チキンカツ コールスローサラダ ポークビーンズ	たんぱく質 1 群	無機質 2 群	カロテン 3 群	ビタミン 4 群	炭水化物 5 群	脂質 6 群	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
2 (水)	牛乳 白飯 冷ややっこ 磯香和え さつま汁 みかんクレープ	とうふ とりにく みそ	かまぼこ うすあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	えのきだけ ねぎ	キャロットパン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	
3 (木)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 切干大根のサラダ 肉じゃが	ぶたにく		牛乳 ししゃも	にんじん いんげん	きりはしだいこん たまねぎ	きゅうり ねぎ	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごまだれッシング	
4 (金)	牛乳 夏野菜カレー ナタデコヨーグルト	ぶたにく		牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ	にんにく パイナップル みかん	むぎ ナタデココ あぶら カレールウ	
7 (月)	牛乳 ちらし寿司 星のコロッケ 天の川汁 七タゼリー	ぶたにく とりにく	たまご	牛乳	にんじん	ほししいたけ たまねぎ	かんぴょう ねぎ	さとう あぶら コロッケ なかじまなうどん ほしがたふ たなばたゼリー	
8 (火)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ ツナサラダ ポテトスープ	ハンバーグ とりにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	きゅうり ねぎ	さとう むぎ じやがいも ノンエッグマヨネーズ	
9 (水)	牛乳 ビビンバ わかめスープ すいか	ぎゅうにく ぶたにく	たまご とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ もやし すいか	にんにく えのきだけ ねぎ	ごまあぶら あぶら ごま	
10 (木)	牛乳 白飯 ふりかけ あじのトマトマリネ 粉ふき芋 野菜スープ	あじ	ぶたにく	牛乳	ピーマン トマト	たまねぎ にんじん	キャベツ 大根	こめ あぶら でんぶん オーリーブオイル じゃがいも バター	
11 (金)	牛乳 白飯 揚げギョウザ もやしナムル 家常豆腐	ぎょうざ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく	きゅうり たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さとう あぶら でんぶん ごまあぶら 425	
14 (月)	牛乳 白飯 ほっけの色付け 茎わかめの炒め煮 かきたま味噌汁	ほっけ たまご みそ	ぶたにく うすあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ	たまねぎ えのきだけ	さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	
15 (火)	牛乳 白飯 おじやがのマヨネーズ風味 トマト お魚団子と春雨のスープ プリンタルト	ぶたにく おさかなだんご	ベーコン とうふ	牛乳	にんじん トマト こまつな	しょうが トマト	えだまめ しめじ	さとう じやがいも はるさめ ノンエッグマヨネーズ プリンタルト	
16 (水)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 夏野菜のごま汁	だいす とりにく みそ	ぶたにく うすあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ	とうがん ねぎ	でんぶん あぶら ごま	
17 (木)	牛乳 ドライカレー トマトとレタスと卵のスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにく つぶじょうだいす とりにく	ぶたにく たまご	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん トマト レタス	にんにく たまねぎ	たまねぎ えだまめ	むぎ あぶら カレールウ バター	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

今月の平均食塩相当量 2.7g