7月　献立予定表　（中学校）

令和7年度
あわら市学校給食センター

		赤 体をつくる食品		黄色 ｴﾈﾙｷﾞｰとなる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養価	
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水化物
		魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・芋類 砂糖など	油類 種実類など	色の濃い野菜	その他の野菜 きのこ・果物など		
1 火	ご飯　牛乳 焼き鯖のおろしかけ あげのみそ汁 ほうれん草の香味和え	さば 薄揚げ みそ ちくわ	牛乳	米 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	にんじん ほうれん草	大根 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ	775 kcal 32.1 g 33.1 g 2.3 g	96.0 g
2 水	ご飯　牛乳 鶏肉のらっきょうからめ 大麦入り野菜スープ もやしとあげのごま酢和え	鶏肉 ベーコン 薄揚げ	牛乳	米 でんぷん さつまいも 大麦 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん 水菜	らっきょう 玉ねぎ えのきたけ コーン もやし きゅうり	827 kcal 29.7 g 30.3 g 3.0 g	115.3 g
3 木	**【地場産プラスワン給食】** ご飯　牛乳 ふく井さんちの厚焼き卵 牛肉とこんにゃくの炒り煮 きゅうりの梅和え　**すいか**	アイアン献立 卵 牛肉 かまぼこ	牛乳	米 でんぷん ふ 砂糖	油	にんじん	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 干ししいたけ えだまめ きゅうり もやし 梅肉 すいか	721 kcal 27.1 g 21.6 g 2.4 g	111.5 g
4 金	ご飯　牛乳 ちくわの磯辺揚げ（3個） 春雨スープ 豚肉とゴーヤのキムチ炒め	ちくわ 豚肉 ハム	牛乳 青のり	米 小麦粉 米粉 はるさめ	油	にんじん にら	ゴーヤ 玉ねぎ 白菜 大根 干ししいたけ たけのこ もやし キャベツ 白ねぎ	754 kcal 34.3 g 22.0 g 3.5 g	109.6 g
7 月	**【七夕献立】** ちらしずし　牛乳 ハンバーグの照り焼きソースかけ 星のすまし汁 即席漬け　七夕ゼリー	薄揚げ 凍り豆腐 豚肉 鶏肉 なると 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき わかめ 塩昆布	米 砂糖 でんぷん パインゼリー	油	にんじん オクラ	干ししいたけ たけのこ かんぴょう 玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	696 kcal 26.4 g 20.0 g 4.4 g	107.3 g
8 火	バンズパン　牛乳 飛び魚フライ 1食ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ ラタトゥイユ ビーンズサラダ	飛び魚 鶏肉 ハム 大豆	牛乳	パン パン粉 でんぷん じゃがいも 砂糖	油 タルタルソース	ピーマン トマト	玉ねぎ ズッキーニ なす 黄ピーマン きゅうり キャベツ コーン	728 kcal 35.8 g 28.1 g 2.9 g	94.3 g
9 水	ご飯　牛乳 鶏肉の塩こうじたれかけ まいたけのみそ汁 小松菜の炒り大豆和え	鶏肉 絹ごし豆腐 みそ 大豆	牛乳	米 でんぷん じゃがいも 砂糖		にんじん 小松菜	玉ねぎ まいたけ 白ねぎ キャベツ	675 kcal 30.5 g 21.9 g 2.5 g	95.0 g
10 木	ご飯　牛乳 コーンしゅうまい（3個） マーボー春雨 わかめの梅ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 冷凍みかん	魚のすり身 豆腐 豚肉 大豆ミート みそ ちくわ	牛乳 わかめ	米 でんぷん パン粉 小麦粉 でんぷん はるさめ 砂糖	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にら	コーン 玉ねぎ 干ししいたけ もやし きゅうり 梅肉 みかん	743 kcal 25.0 g 19.6 g 2.7 g	122.6 g
11 金	**【省塩献立】** ご飯　牛乳 さごしの南蛮漬け 和風ミネストローネ 切干大根サラダ	さごし ベーコン 焼き豚	牛乳	米 でんぷん 砂糖 さつまいも	油 ごま油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん	玉ねぎ 大根 ぶなしめじ 白ねぎ キャベツ きゅうり 切干大根	721 kcal 26.8 g 26.0 g 2.4 g	100.8 g
14 月	ご飯　牛乳 チキンカツ 中濃ｿｰｽかけ 豆腐の中華煮 バンサンスー	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 ハム	牛乳	米 パン粉 砂糖 でんぷん はるさめ	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	780 kcal 33.6 g 22.2 g 2.5 g	113.6 g
15 火	ご飯　牛乳 冷ややっこ 1食しょうゆ 肉じゃが 小松菜の煮浸し ミニトマト	絹ごし豆腐 豚肉 薄揚げ かつおぶし	牛乳	米 じゃがいも 砂糖	油	にんじん いんげん 小松菜 ミニトマト	玉ねぎ こんにゃく キャベツ	676 kcal 29.9 g 18.1 g 1.9 g	105.9 g
16 水	ご飯　牛乳 豚肉のスタミナ炒め 肉団子スープ 大根のナムル 豆乳パンナコッタ	豚肉 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	米 砂糖 でんぷん 豆乳パンナコッタ	油 ごま油 ごま	にら にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ 白ねぎ 大根 きゅうり	733 kcal 26.2 g 25.7 g 2.8 g	103.6 g
17 木	麦ご飯　牛乳 ほうれん草オムレツ 夏野菜カレー ゼリー入りフルーツミックス	目によい献立 卵 鶏肉	牛乳	米 でんぷん 大麦 じゃがいも カクテルゼリー	油 カレールウ	ほうれん草 にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ なす りんご みかん 黄桃 パイン	808 kcal 23.4 g 24.8 g 2.4 g	130.6 g
18 金	ゆかりご飯　牛乳 いわしのカリカリフライ（2個） ピリ辛豚汁 はりはり漬け	は 歯ッピー献立 いわし 豚肉 薄揚げ みそ	牛乳	米 でんぷん じゃがいも 砂糖	油 ごま	にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく 白ねぎ 切干大根 きゅうり	730 kcal 27.6 g 24.7 g 2.7 g	104.8 g

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。
★給食センターでは、アレルゲンのコンタミネーション（予期せぬ微量混入）の可能性がある環境下での調理となります。

◎ホームページでも見ることができます！　あわら市　給食