

令和 7 年 7 月 学校給食予定献立表

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(き)		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
1 (火)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		552	749
	牛乳		牛乳					26.1	34
	中華つくねスープ	中華風つくね		にんじん ほうれん草	もやし たまねぎ	アニー			
	五目ビーフン	ぶたもも肉 イカ		にんじん にら	キャベツ たけのこ しめじ	ビーフン	油 ごま油		
2 (水)	ごはん					こめ		587	718
	牛乳		牛乳					24.8	31.7
	なすのみそ汁	油揚げ 麦みそ		こねぎ	なす えのきたけ たまねぎ				
	さばの梅ソース	さば			うめ	でん粉 さとう	油		
	小松菜のアーモンド和え			こまつな	もやし	さとう	アーモンド		
3 (木)	コッペパン					コッペパン		565	755
	牛乳		牛乳					26.3	34
	ポークビーンズ	ぶたもも肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリルピーズ	じゃがいも さとう	油		
	チキンごぼうサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	さとう	ごま 油		
4 (金)	ごはん					こめ		632	771
	牛乳		牛乳					24.3	29.3
	じゃがいものカレー煮	とりひき肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	油		
	きびなごゴマフライ		きびなごフライ				油		
	きゅうりのパプリカ和え				きゅうり	さとう	ごま油		
7 (月)	枝豆ごはん		わかめ			こめ		582	723
	牛乳		牛乳					20.3	24.6
	七夕そうめん汁	とりむね肉 はんぺん		にんじん オクラ	たまねぎ	そうめん			
	星のコロッケ					コロッケ	油		
	土佐和え	かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり				
	七夕ゼリー					七夕ゼリー			
8 (火)	コッペパン					コッペパン		597	796
	牛乳		牛乳					24.2	31.3
	なすとひき肉のスパゲッティ	ぶたひき肉	チーズ	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ			
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	油 ごま		
9 (水)	ごはん					こめ		619	749
	牛乳		牛乳					27.1	32.6
	凍り豆腐の含め煮	凍り豆腐 とりもも肉 てんぷら		にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ	さとう			
	いわしかぼすレモン煮	いわしかぼすレモン煮							
	きゅうりともやしのごま酢和え				きゅうり もやし	さとう	ごま		
10 (木)	縦割りコッペパン					コッペパン		592	792
	牛乳		牛乳					24.9	32.4
	かぼちゃシチュー	とりむね肉	生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉 マーガリン			
	フランクフルトのトマトソース	フランクフルト				さとう			
	むしキャベツ				キャベツ				
11 (金)	ルーロー飯	ぶたひき肉 うすらの卵		こまつな	たけのこ たまねぎ	こめ むぎ さとう でん粉		610	732
	牛乳		牛乳					24.4	29.3
	夏野菜スープ	とりむね肉		にんじん かぼちゃ	とうがん セロリー				
	冷凍みかん				みかん				
14 (月)	ごはん					こめ		598	723
	牛乳		牛乳					25.3	30.5
	厚揚げと野菜のうま煮	とりむね肉 あつあげ		にんじん イグツ	たまねぎ たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう	油		
	ちりめんわかめのサラダ		ちりめん わかめ		きゅうり キャベツ	さとう	油		
15 (火)	米粉パン					米粉パン		612	833
	牛乳		牛乳					25.8	34.2
	冷やし中華	錦糸卵 ハム		にんじん	きゅうり もやし しいたけ	ラーメン さとう	ごま油		
	ゴーヤチップス	大豆		にんじん	にがうり	でん粉 さつまいも	油		
16 (水)	ごはん					こめ		634	757
	牛乳		牛乳					28.2	33.3
	わかめスープ	木綿豆腐 はんぺん	わかめ	こねぎ	たまねぎ		ごま油 ごま		
	ヤンニョムチキン	とりむね肉			りんご	でん粉 さとう	油 揚げ油		
	もやしのナムル			ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油		
17 (木)	はちみつパン					はちみつパン		530	729
	牛乳		牛乳					24.2	32.2
	ミネストローネスープ	とりむね肉		にんじん トマト	たまねぎ セロリー	アニー			
	オムレツ	オムレツ							
	青豆のソテー	ベーコン		イグツ	コーン えだまめ		バター		
18 (金)	夏野菜カレー	ぶたもも肉	チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす えだまめ コーン りんご	こめ むぎ		638	778
	牛乳		牛乳					19.4	23
	フルーツミックス				みかん缶 パイン 黄桃缶	加工ゼリー			

今月の献立について

7日(月) **七夕** 枝豆ごはん
七夕そうめん汁
星のコロッケ
七夕ゼリー

今月の給食費の引き落としは
7/7です。