

令和7年 7月 学校給食予定献立表

野田市立川間中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 火	手作り夏野菜カレー	豚肉		トマト にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	米 大麦 小麦粉	油 バター クリーム	901kcal 8.7% 23.1% 2.5g			
	牛乳		牛乳		にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油			
	コールスローサラダ				バイン	マスカルゼリー サイダー タピオカ 白玉餅					
	タピオカ入りフルーツポンチ										
2 水	ご飯					米		810kcal 15.7% 27.4% 3.2g			
	牛乳		牛乳								
	ケランマリ(韓国風卵焼き)	鶏肉 卵	ひじき チーズ	にんじん にら	にんにく ねぎ	砂糖	ごま油				
	キムチ和え	鶏肉	のり	小松菜 にんじん	白菜		ごま油 ごま				
3 木	味噌ワンタンスープ	豚肉		にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが もやし ねぎ	ワンタン	油 ごま ラー油	796kcal 15.3% 22.4% 3.6g			
	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米					
	牛乳	牛乳									
	めばるの香味焼き	めばる	パセリ	しょうが にんにく ねぎ		油					
	くきわかめの炒め煮	わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく	こんにゃく 砂糖	油 ごま					
4 金	のっつい汁	鶏肉 油揚げ	にんじん 小松菜 大根	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 芋 片栗粉	油		818kcal 15.1% 33.8% 3.1g			
	おさつプリン	ゼラチン	寒天 牛乳		砂糖 さつまいも メープルシロップ	クリーム					
	ジャージャー麺	豚肉 鶏肉		にんじん	砂糖 中華めん	油 ごま油					
	牛乳		牛乳								
7 月	チンゲンサイのオイスターソース炒め	豚肉		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ もやし		ごま油	845kcal 13% 23.6% 3g			
	手作り米粉カステラ	卵				米粉 砂糖 はちみつ	油				
	ご飯					米					
	牛乳		牛乳								
	鯖の味噌煮	さば				砂糖					
8 火	磯香和え	のり	小松菜	もやし				802kcal 11.2% 39.3% 3.2g			
	七夕そうめん汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐	にんじん ほうれんそう	ねぎ	そうめん	ゼリー ナタデココ	マスカルゼリー				
	ミックスゼリー										
	ごまハニートースト					パン はちみつ 砂糖	バター ごま				
9 水	牛乳	牛乳						802kcal 13.9% 22.7% 3g			
	筑前煮	鶏肉 竹輪	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ	じが芋 こんにゃく 砂糖	油					
	きびなごフライ	きびなご									
	ほうれん草のごま和え		ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま					
	かんぱちフレーク	かんぱち		しょうが	砂糖	ごま					
10 木	ツナとトマトの冷製スパゲティ	まぐろ	トマト バジル	にんにく たまねぎ	スパゲティ 砂糖	油		781kcal 14.5% 30.5% 3.6g			
	牛乳	牛乳									
	いちごカスタードパン	ウイナー	ブロッコリー	コーン キャベツ	パン カスタード	アーモンド					
	ウインナーとブロッコリーのソテー					ゼリー					
11 金	マスカットゼリー							781kcal 15.5% 26% 2.9g			
	豚キムチ丼	豚肉	にら	にんにく ねぎ もやし 白菜キムチ	米 砂糖	油 ごま ごま油					
	牛乳		牛乳								
	切干大根とほうれん草のナムル	のり	ほうれんそう	白菜 切干大根	砂糖	ごま油 ごま					
14 月	かにと冬瓜のスープ	かに かまぼこ 卵	にんじん	とうがん ねぎ	片栗粉			827kcal 10.1% 30.1% 3.6g			
	すいか			すいか							
	手作りメロンパン		牛乳		パン ホットケーキミックス 砂糖	バター					
	牛乳		牛乳								
15 火	キャロットドレッシングサラダ			にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	砂糖	油		787kcal 13% 31.7% 2.5g			
	ミネストローネ	ペーパン		にんじん トマト かぶの葉 たまねぎ セロリー かぶ	砂糖 マカロニ	油					
	ご飯										
	牛乳		牛乳								
16 水	揚げ豆腐のチリソースかけ	豆腐		にんにく ねぎ もやし 白菜キムチ	砂糖	油 ごま油		841kcal 12.9% 26.5% 3.6g	夏休み前 ラスト		
	ツナとほうれん草の和えもの	まぐろ		ほうれんそう にんじん	砂糖	ごま油 ごま					
	ごま坦々春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	砂糖 春雨	油 ごま ごま油					
	キーマカレー	豚肉 鶏肉 大豆 レンズ豆	ヨーグルト 粉チーズ	にんじん トマト	にんにく ねぎ セロリー	米 油					
16 水	牛乳		牛乳								
	コールスローサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	油				
	オニオンスープ	ペーパン		にんじん バセリ	たまねぎ マッシュルーム		油				
	セレクトひんやりフルーツ				みかん バイン マンゴー						

給食回数 12回

※材料の都合により献立を変更することがあります。
※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
7月平均栄養量	816	13.2	28.1	3.2	389	117	4.0	304	0.71	0.65	37	6.5
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

今月の献立 もも

7日(月) 七夕
量型のかまぼこと天の川に見立てたそうめんが入った「七夕そうめん汁」をお届けします♪

16日(水) 夏休み最終日★セレクトデザート！
暑い夏にぴったり！冷凍のみかん、バイン、マンゴーの3種類からセレクトしてください！Google formsでアンケートをとります♪

今月の給食だよりは

『夏をのりきる食事をしよう』
もうすぐ待ちに待った夏休みですね。
夏休み中の食生活のポイントをまとめました！ぜひご一読ください③

給食だよりや給食の写真を
川間中HPで公開しています！

