



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 ビーマン	たまねぎ セロリー しょうが にんにく なす	米 大麦 小麦粉	油 バター クリーム	901kcal	
		牛乳		牛乳					8.7%	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油	23.1%	
		タピオカ入りフルーツポンチ				パイナップル	マスカットゼリー サイダー タピオカ 白玉餅		2.5g	
2	水	ご飯					米		810kcal	
		牛乳		牛乳					15.7%	
		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	27.4%	
		キムチ和え	鶏肉	のり	小松菜 にんじん	白菜		ごま油 ごま	3.2g	
		味噌ワタンスープ	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	ワタナン	油 ごま ラー油		
		発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		796kcal	
		牛乳		牛乳					15.3%	
		めばるの香味焼き きわかめの炒め煮	めばる		パセリ	しょうが にんにく ねぎ		油	22.4%	
3	木	のっぺい汁	鶏肉 油揚げ	わかめ	にんじん さやいんげん にんじん 小松菜 大根 菜	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 里芋 片栗粉	油 ごま	3.6g	
		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	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ たけのこ もやし	砂糖 中華めん	油 ごま油	818kcal	
		牛乳		牛乳					15.1%	
4	金	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	33.8%	
		手作り米粉カステラ	卵				米粉 砂糖 はちみつ	油	3.1g	
		ご飯					米		845kcal	
		牛乳		牛乳					13%	
7	月	鯖の味噌煮	さば				砂糖		23.6%	
		磯香和え		のり	小松菜	もやし			3g	
		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			
		ミックスゼリー				ゼリー ナタデココ	マスカットゼリー			
8	火	ごまハニートースト					パン はちみつ 砂糖	バター ごま	802kcal	
		牛乳		牛乳					11.2%	
		キャベツとアーモンドのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	油 アーモンド	39.3%	
		コーンポタージュ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	パセリ	たまねぎ コーン		油 バター クリーム	3.2g	
9	水	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		802kcal	
		牛乳		牛乳					13.9%	
		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	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	22.7%	
		きびなごフライ		きびなご				油	3g	
		ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま		
		かんぱちフレック	かんぱち			しょうが	砂糖	ごま		
		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	
		牛乳		牛乳					14.5%	
10	木	いちごカスタードパン					パン カスタード	アーモンド	30.5%	
		ウインナーとブロッコリーのソテー	ウインナー		ブロッコリー	コーン キャベツ		油	3.6g	
		マスカットゼリー					ゼリー			
		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	781kcal	
11	金	牛乳		牛乳					15.5%	
		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	26%	
		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		2.9g	
		すいか				すいか				
14	月	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	827kcal	
		牛乳		牛乳					10.1%	
		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	30.1%	
		ミネストローネ	ベーコン		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	3.6g	
15	火	ご飯					米		787kcal	
		牛乳		牛乳					13%	
		揚げ豆腐のチリソースがけ	豆腐			にんにく しょうが ねぎ	砂糖	油 ごま油	31.7%	
		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	もやし	砂糖	ごま油 ごま	2.5g	
		ごま坦々春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし たけのこ しいたけ ねぎ	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 しょうが たまねぎ セロリー	米	油	841kcal	
		牛乳		牛乳					12.9%	
		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	26.5%	
16	水	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム		油	3.6g	
		セレクトひんやりフルーツ				みかん バイリン 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。						

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 りり

7日(月) セタ

重宝のかまぼこと天の川に見立てたそうめんが
入った「セタそうめん汁」をお届けします。

16日(水) 夏休み前最終日☆セレクトデザート!

暑い夏にぴったり! 冷凍のみかん、パイナップル、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。

今月の給食では

『夏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! ぜひご覧ください。

給食日より給食の写真を

川間中HPで公開しています!

