

7・8月学校給食献立予定表 (中学校)

令和7年度

塩谷町立学校給食センター

日付	献立名	主な材料（※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小魚・海藻等	3群 飲用牛乳 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも類・砂糖類	6群 脂質 油脂		
1 火	主食 ◇☆シェルパン						パン	787 33.6 26.8 2.9	
	主菜 ◇白身魚フライ ソース	ほき					パン粉 小麦粉		
	副菜 きゅべつサラダ			にんじん	きゅべつ きゅうり コーン		ドレッシング		
	その他 ◇☆マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ ルウ	バター 生クリーム		
2 水	主食 ▲いりご菜めし		しらす かつおぶし			米 砂糖	ごま	746 34.3 15.9 3.0	
	主菜 ◎いかの照り焼き	いか							
	副菜 ▲ごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま		
	副菜 ●豆腐とえのきのみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん	えのきだけ				
3 木	その他 ●■フルーツ杏仁風プリン	豆乳			もも あんず	砂糖		746 34.6 26.8 2.5	
	主食 ◇☆パンブキンパン					パン			
	主菜 ◇ハニーマスターードチキン	鶏肉				はちみつ			
	副菜 ◇☆●プロッコリーサラダ			プロッコリー	きゅべつ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング		
4 金	副菜 サマーシチュー	ワインナー		トマト アスパラガス にんじん	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	791 28.2 21.1 2.8	
	主食 ごはん					米			
	主菜 ●マー婆ーなす	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ だけのこ しょうが にんにく なす	砂糖 でんぶん	油 ごま油		
	副菜 ★◇えびしうまい(2個)	えび たら			たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん			
7 月	副菜 ●肉団子入り春雨スープ	豚肉 鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ ねぎ	はるさめ でんぶん		824 29.4 21.6 2.8	
	主食 ごはん					米			
	主菜 ●星型ハンバーグ ケチャップソース	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖			
	副菜 ☆▲短冊サラダ		チーズ	にんじん	きゅべつ きゅうり (こんにゃく)		ドレッシング		
8 火	副菜 ●七夕汁	魚めん なると 油あげ		オクラ にんじん	ねぎ			930 31.0 33.9 2.6	
	その他 七夕ゼリー				みかん果汁 りんご果汁 レモン果汁	砂糖			
	主食 冷やしかき揚げうどん(△うどん)					うどん			
	主菜 (△★◎●えびいかき揚げ)	えび いか		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油		
9 水	副菜 (●うどんの具・めんつゆ)	鶏ささみ 油あげ	わかめ	にんじん	もやし きゅうり			810 34.0 22.1 2.9	
	主食 ◇☆紅茶パン					パン			
	主食 ごはん					米			
	主菜 モロの揚げ煮	モロ				でんぶん 砂糖	油		
10 木	副菜 ツナのり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		857 35.3 40.0 3.1	
	副菜 ●豆乳仕立ての夏野菜汁	豚肉 油揚げ 豆乳 みそ		オクラ かぼちゃ ズッキーニ ねぎ (こんにゃく)			油		
	主食 セルフホットドッグ(△☆コッペパン)					パン			
	主菜 (ウインナー ケチャップ)	ウインナー							
11 金	副菜 コールスローサラダ			にんじん	きゅべつ きゅうり		ドレッシング	795 36.5 21.4 2.5	
	副菜 ◇☆トマトクリームシチュー	鶏肉 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ	じゃがいも ルウ	油 生クリーム		
	その他 ラムネゼリー				レモン果汁	砂糖			
	主食 ごはん					米			
14 月	主菜 鶏のてりやき	鶏肉			しょうが にんにく			822 27.6 24.1 2.4	
	副菜 ▲ほうれん草の豆あえ	みそ		ほうれん草 にんじん	もやし えだまめ	砂糖	ごま		
	副菜 ◇☆○ふわふわスープ	ベーコン たまご	粉チーズ	にんじん バセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉			
	主食 ごはん 味のり		のり			米			
15 火	主菜 ◇●揚げ餃子(2個) 酢じょうゆがけ	鶏肉 豚肉 大豆		にら	きゅべつ たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぶん 砂糖	ごま油	802 34.2 29.0 2.9	
	副菜 ▲切り干し大根の和え物	ささみ		にんじん	切干大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま油 ごま		
	副菜 ●オクラとなめこのみそ汁	豆腐 みそ		オクラ にんじん	なめこ ねぎ				
	主食 ジャージャー麺(△○中華麺)					中華麺			
16 水	主菜 (●ジャージャー麺の具)	豚肉 大豆 みそ		にんじん	だけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ	砂糖 でんぶん	ごま油	868 27.4 24.8 3.1	
	副菜 ◇▲●ツナとわかめの和え物	ツナ	わかめ		きゅべつ きゅうり		パンパンジードレッシング		
	その他 ●パインクレープ	豆乳			パイン	砂糖 米粉			
	主食 ごはん					米			
17 木	主菜 ◇☆●夏野菜カレー	豚肉 レバー		かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ズッキーニ なす りんご しょうが にんにく	レウ	油	787 30.1 33.4 2.5	
	副菜 ▲ひじきと豆のサラダ	いんげん豆 ひよこ豆	ひじき	にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング		
	その他 ガリガリくんソーダ				りんご果汁 ライム果汁	砂糖			
	主食 ◇☆バターロールパン					パン			
18 金	主菜 ○オムレツ	たまご					油	793 31.1 20.9 2.6	
	副菜 ラタトウイユ	ベーコン		トマト ピーマン	なす たまねぎ ズッキーニ 黄ピーマン にんにく	砂糖			
	副菜 ◇☆コーンと白いんげんのポタージュ	ワインナー いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	ルウ	バター		
	主食 セルフ牛丼(ごはん)					米			
27 水	主菜 (牛丼の具)	牛肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ(しらたき)	砂糖	油	801 29.5 23.2 3.3	
	副菜 セルフ豆腐サラダ(●冷や奴)	とうふ							
	副菜 (海藻サラダ 小袋和風ドレッシング)		わかめ		きゅべつ きゅうり コーン		ドレッシング		
	夏休み (7/19~8/26)								
28 木	主食 ごはん							879 27.4 21.7 2.6	
	主菜 ◇☆●ひき肉カレー	豚肉 大豆 白いんげん豆	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも ルウ	油		
	副菜 ピーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		ブロッコリー	きゅうり コーン		ドレッシング		
	その他 ■ももゼリー				もも	砂糖			
29 金	主食 ◇☆レーズンパン				レーズン	パン		825 34.7 36.7 2.8	
	主菜 ◇☆●チキンチーズ焼き	鶏肉	チーズ	赤ピーマン バセリ		パン粉 砂糖			
	副菜 ◇☆●花野菜サラダ			アスパラガス ブロッコリー	カリフラワー コーン		イタリアンドレッシング		
	副菜 ◇●ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト バセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	油		
8月	主食 ごはん					米		801 29.5 23.2 3.3	
	主菜 ◇●あじカツ ソース	あじ すけそだら 豆乳			たまねぎ	パン粉 小麦粉	油		
	副菜 ○●ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 たまご かつおぶし		にら にんじん	もやし ゴーヤ		油 ごま油		
	副菜 ●たまねぎのみそ汁	油あげ みそ	わかめ		たまねぎ えのきだけ				

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・ねぎ・アスパラガス・きゅうり・トマト・きゅべつ・オクラ・なす・ピーマン

【食物アレルギー表示】△小麦(微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナツツノ類(くるみ・アーモンド等) ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー: 830kcal たんぱく質: 33.2g 脂質: 27.6g 食塩相当量: 2.5g未満

今月の平均 エネルギー: 825kcal たんぱく質: 32.7g 脂質: 26.8g 食塩相当量: 2.8g

* 実際の摂取量には個人差があります。