

給食献立予定表

2025年 7月

日 曜日	献立名	主 要 材 料			カロリー エネルギー タンパク質
		赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分	黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質	緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル	
1 火	ごはん かじきまぐろの甘酢あんかけ ナスと豚肉のチャンプルー ワカメスープ	カジキマグロ 豚肉、卵、かつお節	精白米 片栗粉 ごま油 ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン ナス、トマト ワカメ、もやし	351 Kcal 14.9 g
2 水	ごはん ハッシュドチキンポテト パプリカのタルタルサラダ 豚汁	鶏肉 卵 豚肉	精白米 じゃがいも、バター、小麦粉 マヨネーズ こんにゃく	パプリカ、ピーマン 大根、人参、ごぼう	404 Kcal 14.2 g
3 木	ごはん 茄子のグラタン 春雨のサラダ くだもの	合挽肉、チーズ、牛乳 ハム	精白米 バター、小麦粉 春雨、マヨネーズ	茄子、トマト、玉ねぎ きゅうり、人参	416 Kcal 11.9 g
4 金	ごはん ささみのきのみマヨソース 大根サラダ くだもの	ささみ ちりめんじゃこ	精白米 マヨネーズ ドレッシング	しいたけ、しめじ、えのきだけ 大根、水菜	343 Kcal 11.7 g
5 土	ソフトめん（ミートソース） 煮豆 野菜スープ くだもの	合挽肉 大豆、油揚 ウィンナー	うどん、片栗粉 こんにゃく	玉ねぎ、人参、トマト ごぼう、人参 玉ねぎ、人参、インゲン豆	332 Kcal 15.2 g
7 月	焼肉丼 マカロニサラダ 卵スープ くだもの	豚肉 ハム 卵	精白米、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	ナス、玉ねぎ、人参、オクラ きゅうり、人参 トマト、小松菜	383 Kcal 13.8 g
8 火	ごはん 枝豆つくね ほうれん草のごまあえ みそ汁	合挽肉、卵 油揚	精白米 片栗粉 ごま	玉ねぎ、枝豆、生姜 ほうれん草、人参 ナス、オクラ	343 Kcal 16.5 g
9 水	ごはん ナスの肉づめ コールスローサラダ 中華風コーンスープ	合挽肉、卵	精白米 パン粉、小麦粉 ドレッシング 片栗粉	ナス、玉ねぎ キャベツ、人参、きゅうり クリームコーン、生姜、ねぎ	410 Kcal 12.8 g
10 木	ごはん コーンコロケ ひじきの煮物 みそ汁	合挽肉、卵 油揚、大豆 油揚	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉 じゃがいも	コーン、玉ねぎ ひじき、人参 玉ねぎ、えのき	403 Kcal 10.3 g
11 金	ナス丼 南瓜ヨーグルトサラダ コンソメスープ くだもの	豚肉 ヨーグルト ウィンナー	精白米、片栗粉	ナス、玉ねぎ レーズン南瓜 玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ	394 Kcal 14.6 g
12 土	ねばねばあえめん ポテトフライ ピーマンのジャコサラダ くだもの	納豆 ちりめんじゃこ	中華麺 じゃがいも	オクラ、たくあん ピーマン、ひじき、パプリカ	375 Kcal 11 g
14 月	コーンピラフ ハムフライ チンゲン菜とベーコンのスープ くだもの	鶏肉 ハム、卵 ベーコン	精白米、バター 小麦粉、パン粉	玉ねぎ、コーン、グリーンピース チンゲン菜、玉ねぎ、生姜	372 Kcal 13 g
15 火	ごはん 豆腐、ハンバーグ ナスのマヨポン炒め みそ汁	合挽肉、豆腐、卵 油揚	精白米 パン粉 マヨネーズ、ごま	玉ねぎ ナス キャベツ、人参、インゲン豆	373 Kcal 17 g
16 水	ツナ丼 小松菜の煮浸し みそ汁 くだもの	ツナ 油揚 油揚	精白米、マヨネーズ じゃがいも	大根、きゅうり 小松菜、人参 玉ねぎ、えのき	355 Kcal 12.2 g
17 木	ごはん まぐろ照焼 ポテトサラダ みそ汁	まぐろ ハム 豆腐	精白米 じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、人参、りんご 小松菜、えのきだけ	361 Kcal 17.3 g

18	ごはん チキンのトマト煮 きゅうりのマヨあえ くだもの	鶏肉、大豆 カニカマ	精白米 マヨネーズ	ナス、玉ねぎ、人参、トマト きゅうり	375 Kcal 15 g
19	トマトのだしそうめん ナスの豚肉まき ビーンズサラダ くだもの	卵 豚肉 ハム	そうめん 小麦粉 マヨネーズ	トマト、きゅうり ナス ミックス豆、きゅうり、人参	355 Kcal 14.2 g
21	ごはん チキンナゲット 豆腐チャンプルー ミニトマト	鶏挽肉 豆腐、豚肉、卵	精白米 片栗粉	玉ねぎ、人参 キャベツ、もやし、ピーマン ミニトマト	377 Kcal 21 g
22	ごはん 小松菜入り卵焼き みそ汁 くだもの	卵 油揚	精白米 じゃがいも	小松菜 玉ねぎ、えのき	325 Kcal 10 g
23	ハヤシライス キャベツのツナボン酢 シューマイ くだもの	豚肉 ツナ シューマイ	精白米	しめじ、玉ねぎ、インゲン豆、トマト キャベツ	365 Kcal 13.5 g
24	ごはん 鮭のムニエル 肉じゃが みそ汁	鮭 豚肉 油揚	精白米 バター、小麦粉 じゃがいも じゃがいも	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、えのき	401 Kcal 17.3 g
25	ごはん クリームシチュー ハンペン磯辺揚 チンゲン菜炒め	鶏肉、牛乳 ハンペン、卵 桜えび	精白米 じゃがいも、小麦粉 小麦粉 バター	玉ねぎ、人参、グリーンピース 青のり チンゲン菜	358 Kcal 14.5 g
26	ツナと小松菜のスパゲティ レタスのサラダ 中華スープ くだもの	ツナ ハム 合挽肉	スパゲティ ドレッシング ごま、春雨	小松菜 レタス、トマト、きゅうり もやし、ニラ	365 Kcal 19 g
28	ごはん カレーサモサ キャベツのナムル みそ汁	合挽肉 油揚	精白米 餃子の皮、じゃがいも ごま、ごま油	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、もやし ナス、しめじ	370 Kcal 11 g
29	ごはん ピーマンの肉づめ ポトフ ミニトマト	合挽肉、卵 ウィンナー	精白米 パン粉、小麦粉 じゃがいも	ピーマン、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ ミニトマト	314 Kcal 12.8 g
30	野菜カレー マカロニサラダ ミニトマト くだもの	鶏肉 ハム	精白米 マカロニ、マヨネーズ	茄子、玉ねぎ、人参、南瓜 きゅうり、人参 ミニトマト	340 Kcal 9.2 g
31	ごはん ツナバーグ マカロニサラダ みそ汁	ツナ、卵、チーズ、合挽肉 ハム 油揚	精白米 小麦粉、パン粉 マカロニ、マヨネーズ	キャベツ キュウリ、人参、コーン えのきだけ	375 Kcal 12.3 g

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。