

2025年(令和7年)7月分 学校給食献立表(中学校)第2地区

※除去食対応する献立には○マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食食物資配表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	1日・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水
献立名	米飯 牛乳 わかめと冬瓜のスープ 塩じゃが煮 野沢菜納豆	コッペパン 牛乳 いんげん豆とコーンのポタージュ あらめのツナあえ ◇カスタードクリーム<除去食対応不可>	米飯 牛乳 ◇わかめと卵のスープ 麻婆なす	コッペパン 牛乳 ◇えびと野菜のスープ あじとじゃがいもの甘辛煮	とうもろこしごはん 牛乳 そうめん汁 かつおの香味焼き	米飯 牛乳 わかめの味噌汁 鶏肉の竜田揚げ なすのチョナムル	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ ゴーヤチャンプルー ココアクリーム
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	わかめ(塩蔵) 5:○ とうがん 40:△ にんじん 15:△ えのきたけ 5:△ うすくちしょうゆ 4: 塩 0.2: こしょう 0.02: 酒 0.5: けずり節 3: 水 150: じゃがいも【西谷産】 60:○ たまねぎ【西谷産】 20:△ 豚肉ミンチ 25:○ 酒 0.5: 綿実油 0.5: 塩 0.5: こしょう 0.05: うすくちしょうゆ 0.5: 水 10: 納豆 25:○ 野沢菜づけ 10:△ うすくちしょうゆ 0.5: かつお節 0.2: ごま 0.5:	鶏肉 15:○ 調理ワイン 40:△ じゃがいも 50:△ たまねぎ 1: うすくちしょうゆ 15:△ 塩 0.2: ホールコーン 12:○ いんげんまめ(乾燥) 5: 米粉 25:○ 豆乳 3: スープベース(丸鶏) 0.8: こしょう 0.02: 水 130: あらめ 2.5:○ うすくちしょうゆ 0.1: ツナ(オイル漬け) 10:○ たまねぎ 30:△ にんじん 10:△ 塩 0.1: 酢 2: 砂糖 0.5: うすくちしょうゆ 0.5: ごま油 0.5: 牛乳 30:○ 卵◆ 5: 砂糖 4: コーンスターチ 2: バター 1: ワイン(白) 0.7:	わかめ(塩蔵) 5:○ 卵◆ 35:○ 酒 30:△ たまねぎ 15:△ にんじん 4: うすくちしょうゆ 15:△ 塩 0.2: ホールコーン 10:△ はくさい 30:△ たまねぎ 15:△ にんじん 10:△ チンゲンサイ 3: うすくちしょうゆ 150: 塩 0.2: こしょう 50:△ 水 2: なす 25:○ 綿実油 1: 豚肉ミンチ 0.3: 酒 1: しょうが 20:△ ごま油 5:△ たまねぎ 3: ピーマン 1: みそ 0.1: こいくちしょうゆ 1: 砂糖 0.1: 本みりん 0.2: トウバンジャン 0.1: 塩 0.01: こしょう 0.5: でんぶん 0.5:	えび◆ 20:○ 酒 0.5: ホールコーン 10:△ はくさい 30:△ たまねぎ 30:△ にんじん 15:△ チンゲンサイ 10:△ うすくちしょうゆ 4: 塩 0.2: こしょう 0.02: けずり節 3: 水 130: あじ 35:○ 酒 1: 塩 0.2: こしょう 0.01: でんぶん 6: コーン油 4: じゃがいも 60: コーン油 3: 砂糖 3: こいくちしょうゆ 0.8: 本みりん 0.8:	精白米 95:○ 水 110: とうもろこし 40:△ 塩 0.8: 酒 0.5: そうめん 10:○ うす揚げ 5:○ にんじん 15:△ 干しいたけ 0.2: たまねぎ 35:△ 酒 3: うすくちしょうゆ 4: だし昆布 0.5: けずり節 2: 水 160: かつお 6: 酒 4: キャベツ 60: たまねぎ 25:△ しょうが 0.7: にんにく 0.7: 綿実油 3: こいくちしょうゆ 0.5: 砂糖 0.5: 本みりん 1: でんぶん 0.3:	わかめ(塩蔵) 4:○ うす揚げ 5:○ にんじん 15:△ だいこん 30:△ はくさい 20:△ みそ 14:○ けずり節 3: 酒 0.1: 水 150: 鶏肉 60:○ 酒 1: にんにく 0.5: しょうが 1: 砂糖 2: こいくちしょうゆ 4: でんぶん 9: コーン油 8: きゅうり 1: なす 25:△ うすくちしょうゆ 25:△ 酢 0.7: 砂糖 0.5: コチュジャン 3: ごま油 0.5: すりごま 1: 水 0.3:	もずく 12:○ 卵◆ 40:○ たまねぎ 15:△ にんじん 15:△ はくさい 30:△ うすくちしょうゆ 5: 塩 0.2: こしょう 0.02: でんぶん 1: けずり節 3: 水 150: 豆腐 45:○ ツナ(オイル漬け) 10:○ にがり 10:△ にんじん 10:△ もやし 25:△ 綿実油 1: こいくちしょうゆ 1.5: 塩 0.1: こしょう 0.05: 牛乳 30:○ 砂糖 4: コーンスターチ 2: 生クリーム 3: ワイン(白) 0.7: ココア 0.5:
	エネルギー／蛋白質	648kcal／21.1g	691kcal／25.6g	655kcal／20.6g	677kcal／26.3g	603kcal／21.8g	742kcal／26.9g

日・曜	10日・木	11日・金	14日・月	15日・火	16日・水	17日・木
献立名	麦入りごはん 牛乳 大豆カレー ツナと野菜のごまサラダ	コッペパン 牛乳 ◇卵スープ ポークビーンズ	米飯 牛乳 豆腐のすまし汁 いわしのチョリム もやしの中華和え	米飯(小盛) 牛乳 ジャージャー麺 わかめ和え	コッペパン 牛乳 ◇えびとキャベツのスープ ビーンズサラダ きなこクリーム	米飯 牛乳 もずくと春雨のスープ きびなごの南蛮漬け
材料名および使用量(g)	精白米 95:○ おおむぎ 10: 水 131: 豚肉ミンチ 25:○ 調理ワイン 0.5: 大豆(乾燥) 15: たまねぎ 70: にんじん 20:△ にんにく 0.5: しょうが 0.5: 綿実油 0.5: 小麦粉 7: 綿実油 6: カレー粉 1.5: 豆乳 25:○ トマトピューレ 5:△ ウスターソース 5: こいくちしょうゆ 2: けんかつソース 5: りんご 5:△ ガラムマサラ 0.1: 塩 0.5: こしょう 0.05: スープベース(丸鶏) 15: 水 70: だいこん 40:△ キャベツ 20:△ 塩 0.1: ツナ(オイル漬け) 10: ごま 0.8: 砂糖 1: 酢 2: ごま油 1: エネルギー／蛋白質 796kcal／25.4g	鶏肉 20:○ 酒 0.5: はるさめ 4:○ 卵◆ 30:○ たまねぎ 20:△ にんじん 15:△ うすくちしょうゆ 4: 塩 0.2: こしょう 0.02: でんぶん 1: けずり節 3: 水 160: 豚肉 15:○ 調理ワイン 0.5: 大豆(乾燥) 15:○ たまねぎ 25:△ にんじん 15:△ 綿実油 0.5: ケチャップ 5: トマトピューレ 5:△ ウスターソース 1: とんかつソース 0.5: 砂糖 0.5: こいくちしょうゆ 1: 塩 0.2: こしょう 0.02: 水 5: だいこん 40:△ キャベツ 20:△ 塩 0.1: ツナ(オイル漬け) 10: ごま 0.8: 砂糖 1: 酢 2: ごま油 1: エネルギー／蛋白質 650kcal／30.0g	豆腐 20:○ わかめ(塩蔵) 40:○ 酒 4:○ みそ 20:△ にんにく 5:○ かまぼこ 30: うすくちしょうゆ 5: 本みりん 15: 塩 0.3: だし昆布 0.2: けずり節 0.02: 水 150: いわし 1切れ: しょうが 0.6: しろねぎ 2: にんにく 0.7: こいくちしょうゆ 4: 砂糖 3: コチュジャン 1.3: 酒 0.5: きゅうり 3: 水 20: もやし 30: にんじん 10: 酢 0.1: 砂糖 0.5: うすくちしょうゆ 1.5: ごま油 0.5: だいこん 40:△ キャベツ 20:△ 塩 0.1: ツナ(オイル漬け) 10: ごま 0.8: 砂糖 1: 酢 2: ごま油 1: エネルギー／蛋白質 639kcal／23.5g	豚肉ミンチ 25:○ 酒 0.5: みそ 6:○ にんにく 0.1: キャベツ 1:△ たまねぎ 2.5: 干しいたけ 0.2: うすくちしょうゆ 1: 塩 60: にんじん 20:△ けずり節 25:△ 水 6: きんときまめ(乾燥) 0.5: 綿実油 0.3: 酢 0.05: 塩 120: ごしょう 0.01: ツナ(オイル漬け) 15:○ にんじん 30:△ 塩 0.2: うすくちしょうゆ 1.5: ごしょう 0.5: 砂糖 0.7: 綿実油 1.2: 豆乳 30:○ 砂糖 4: コーンスターチ 4: きな粉 4: 水 5: エネルギー／蛋白質 693kcal／22.3g	はるさめ 8:○ えび◆ 20:○ 酒 0.5: にんじん 15:△ キャベツ 25:△ たまねぎ 20:△ 干しいたけ 0.2: うすくちしょうゆ 4: 塩 0.2: けずり節 0.02: だし昆布 0.5: 水 160: きんときまめ(乾燥) 7:○ 綿実油 0.3: 酢 0.3: 塩 0.05: ごしょう 10: ツナ(オイル漬け) 10: 酢 5:△ 砂糖 2: 塩 0.1: うすくちしょうゆ 1: 酢 2: 砂糖 0.2: 綿実油 0.5: ごしょう 0.02: 豆乳 30:○ 砂糖 4: コーンスターチ 4: きな粉 4: 水 5: エネルギー／蛋白質 628kcal／24.3g	はるさめ 7:○ もずく 10:○ にんじん 10:△ たまねぎ 10:△ もやし 25:△ ごま 1: うすくちしょうゆ 4: 塩 0.2: こしょう 0.02: けずり節 2: だし昆布 0.5: 水 160: きびなご 30:○ 酒 1: でんぶん 6: コーン油 5: たまねぎ 15:△ にんじん 5:△ 酢 2: 砂糖 2: うすくちしょうゆ 3: 一味唐辛子 0.02: エネルギー／蛋白質 638kcal／17.6g
エネルギー／蛋白質	796kcal／25.4g	650kcal／30.0g	639kcal／23.5g	693kcal／22.3g	628kcal／24.3g	638kcal／17.6g

○…赤色の食品 (おもに体をつくるものになる食品) □…黄色の食品 (おもにエネルギーのものになる食品) △…緑色の食品 (おもに体の調子を整えるものになる食品) ※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 670kcal たんぱくしつ 23.8g