



令和7年7月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (火)	ソフトめん・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	ソフトめん		636 814	28.2 36.3
	きつねうどん汁	とり肉・油あげ	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・白菜・小松菜・長ねぎ		
	かきあげ		小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく		
	ごま酢あえ	とり肉	ごま・さとう	もやし・ほうれん草・にんじん		
2 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		599 772	21.4 26.9
	しゅうまい (小2個・中3個)	ぶた肉	さとう・小麦粉 パン粉・でんぷん	玉ねぎ・しょうが		
	マーボー春雨	ぶた肉	サラダ油・春雨・さとう	玉ねぎ・にんじん・にら・にんにく・しょうが		
	とうがんの中華スープ	とり肉・とうふ	サラダ油	とうがん・にんじん・チンゲンサイ・もやし		
3 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		607 763	27.4 33.5
	タコライス の 具	ぶた肉・大豆	サラダ油・さとう	玉ねぎ・ピーマン・にんじん トマト・にんにく		
	厚焼きたまご	鶏卵	さとう・サラダ油			
	もずくのスープ	とうふ・もずく・なると		にんじん・えのきたけ・ほうれん草・長ねぎ		
4 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		651 844	25.1 31.7
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
	フィッシュポーション	たら	サラダ油・パン粉 小麦粉			
	イタリアンサラダ	とり肉	イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・きゅうり		
	ABCスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも マカロニ	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・パセリ		
7 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		645 836	20.9 26.6
	星形ハンバーグ デミソースかけ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・さとう	玉ねぎ・トマト・マッシュルーム・にんにく・しょうが		
	七夕フルーツ杏仁		フルーツゼリー 杏仁豆腐	黄桃・みかん・パインアップル		
	天の川スープ	とり肉・かまぼこ・とうふ	サラダ油・そうめん	にんじん・玉ねぎ・オクラ 小松菜		
8 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		689 872	23.9 29.7
	タンタンメン ス ープ	ぶた肉・大豆・みそ	サラダ油・ごま・さとう	にんじん・玉ねぎ・白菜・もやし・小松菜・にんにく		
	たまごドーナツ	鶏卵・牛乳	サラダ油・小麦粉・さとう			
	ブロッコリーのガーリック クサラダ		サラダ油・さとう	ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり 赤ピーマン・にんにく		
9 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		686 859	20.0 24.1
	夏野菜カレー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・枝豆・なす かぼちゃ・にんにく・しょうが・トマト		
	ほうれん草のソテー	ウインナー	サラダ油	ほうれん草・キャベツ とうもろこし・にんにく		
	冷凍みかん			みかん		
10 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		649 814	25.4 30.9
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	ひじきのいため煮	ひじき・さつまあげ 大豆	サラダ油・さとう	にんじん・枝豆		
	花ふのすまし汁	とうふ	ふ	だいこん・さやえんどう・長ねぎ・小松菜・しょうが		

日本の味めぐり
沖縄県

七夕
こんだて

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー	たんぱく質
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	(kcal)	(g)
11 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		609 800	24.3 30.0
	チキンナゲット (小・中2個)	とり肉	サラダ油・パン粉 小麦粉	にんにく		
	アスパラサラダ		ごまドレッシング	アスパラガス・キャベツ・きゅうり・にんじん		
	クリームシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース		
14 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		657 799	26.7 30.8
	いわしのしょうが煮	いわし	さとう	しょうが		
	切干し大根いため	ちくわ	サラダ油・さとう	切干し大根・にんじん・枝豆		
	かきたま汁	とうふ・鶏卵	でんぷん	玉ねぎ・ほうれん草・にんじん		
15 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		609 860	27.8 37.8
	キムチうどん汁	ぶた肉・みそ	サラダ油・ごま	玉ねぎ・白菜・にんじん・もやし・小松菜・長ねぎ キムチ・にんにく・しょうが		
	にらまんじゅう (小1個・中2個)	とり肉・ぶた肉	でんぷん・小麦粉	にら・キャベツ・たけのこ		
	中華サラダ	まぐろ	中華ドレッシング	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・とうもろこし		
16 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		637 796	25.1 30.4
	ガパオライスの具	とり肉	サラダ油・さとう	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン しめじ・にんにく・バジル		
	半熟風目玉焼き	鶏卵	サラダ油・でんぷん			
	ゲンチュー	とうふ・とり肉・ぶた肉	パン粉・でんぷん・さとう	だいこん・にんじん・チンゲンサイ 長ねぎ・しょうが・玉ねぎ		
17 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		609 765	25.4 30.9
	あじの南蛮漬け	あじ	サラダ油・さとう でんぷん	ピーマン・にんじん・玉ねぎ		
	キャベツのこんぶあえ	こんぶ		キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん		
	夏野菜の豚汁	ぶた肉・とうふ・みそ	サラダ油	オクラ・なす・トマト・玉ねぎ・しめじ・長ねぎ		
18 (金)	バターパン はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	バターパン		666 876	19.5 25.5
	ポテトカップグラタン	おから・豆乳	じゃがいも・さとう・米粉	かぼちゃ		
	ツナサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	ハヤシシチュー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも でんぷん	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・いんげん・トマト		
	★★平均★★				639 819	24.3 30.3

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のごはん、だいこん、玉ねぎは高萩産です。 ※太字（下線）は高萩産です。

16日（水）・・・世界の味めぐり　～タイ～　（ガパオライスの具、ゲンチュー）

タイ料理では、いろいろなハーブを使うのが特徴です。

「ガパオ」とは、「ホーリーバジル」というハーブのことです。このハーブを肉や野菜と一緒に炒め、ご飯にのせて食べます。「ゲンチュー」は、タイ料理のスープの中では、あっさりとした味で肉団子の入ったスープです。タイ料理には、ナンプラーという調味料を多く使用します。魚を塩漬けにし、発酵させた醤油のような調味料で、「魚醬」と呼ばれ、うまみの濃い調味料です。

