

令和7年
学校給食7月分予定献立表



今月の目標

食べ物のたらしきを知ろう

東浦町学校給食センター



13回 日曜	献立名	主な材料とその働き						アレルギー たんぱく質
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		ぎょうざ 2個 600kcal 26.7g
	やきぎょうざ	豚肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉		
	なすいりマーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ なす ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	まぐろ			切干し大根 もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
2 水	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		587kcal 25.1g
	いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	砂糖 でんぶん		
	にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖		
	きゅうりのしおこんぶあえ		こんぶ		きゅうり	砂糖	ごま	
3 木	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	牛乳			パン		とりにく 1.2年1個 3年～2個 634kcal 32.7g
	とりにくのハーブやき	鶏肉			にんにく	でんぶん	菜種油	
	かぼちやいりミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト かぼちや	玉ねぎ	マカロニ		
	フルーツポンチ				黄桃 バインアップル	砂糖		
4 金	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		616kcal 25.5g
	えだまめクロック				玉ねぎ 枝豆	パン粉 じゃがいも 小麦粉	米油	
	やさいのツナあえ	まぐろ		こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖		
	けんちんじる	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	大根 こんにやく ごぼう しめじ ねぎ			
7 月	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		617kcal 28.7g
	ほしがたハンバーグのてりやきソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぶん		
	キャベツとなまあげのみそいため	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ にんにく	砂糖 でんぶん	菜種油	
	たなばたじる	鶏肉 豆腐 かまぼこ		オクラ にんじん	玉ねぎ えのきたけ	ビーフン		
8 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		596kcal 23.6g
	なつやさいのこめこハヤシライス	豚肉 鶏レバー		かぼちや にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ	砂糖		
	ツナとやさいのソテー	まぐろ		にんじん	エリンギ キャベツ		菜種油	
	バインアップルのシロップに				バインアップル	砂糖		
9 水	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		597kcal 26.9g
	さばのしおやき	さば						
	キャベツのこうのものあえ			にんじん	キャベツ 大根漬け		ごま	
	ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう 白菜 えのきたけ ねぎ			
10 木	ソフトめん	ぎゅうにゅう	牛乳			ソフトめん		623kcal 33.3g
	チャンポンめんのしる	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし ねぎ			
	ゴーヤチャンプルー	まぐろ 豆腐 卵			にがうり		ごま油	
	えだまめのしおゆで				枝豆			
11 金	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		からあげ 1.2年1個 3年～2個 649kcal 29.5g
	おかからいりドライカレー	おかから 豚肉			玉ねぎ 枝豆 とうもろこし にんにく しょうが		菜種油	
	とりにくのからあげ	鶏肉			しょうが	でんぶん	米油	
	やさいスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ 白菜 にんにく	じゃがいも		
14 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		634kcal 30.8g
	ピビンバ(にく・たまご)	豚肉 みそ 卵 鶏レバー			にんにく しょうが	砂糖		
	ピビンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	なまあげのちゅうかに	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぶん		
15 火	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		681kcal 33.5g
	ささみうめしそフライ	鶏肉		しそ	うめ	パン粉 小麦粉	米油	
	ひじきとだいずのいために	鶏肉 大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	菜種油	
	なつやさいのみそしる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		かぼちや	なす えのきたけ 玉ねぎ	じゃがいも		
16 水	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		617kcal 29.0g
	けんちんしのだのさっぱりあんかけ	豆腐 油揚げ すけとうだら	ひじき	にんじん		砂糖 でんぶん		
	やきにくふういために	豚肉		ピーマン	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	ごま 菜種油	
	はくさいとはるさめのスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	白菜 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	はるさめ		
17 木	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	牛乳			パン		とりにく 1.2年1個 3年～2個 A: 685Kcal 33.5g B: 641Kcal 32.9g
	とりにくのケチャップソースかけ	鶏肉						
	とうがんのカレースープ	豚肉		にんじん こまつな	玉ねぎ とうがん	じゃがいも でんぶん		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし		卵なしマヨネーズ フレンチドレッシング	
	【デザートセレクト】(★)							
	A:クレープ(カスタードふうみ)	豆乳				米粉 砂糖	植物油	
	B:メロンクリームソーダふうゼリー	豆乳			メロン	砂糖		
東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」⇒「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。						平均値 基準値	624kcal 640kcal	29.1g 26.4g

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。

「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。

★は、業者から学校へ直接配送されます。

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

今月の愛知産は・・・



毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」