

令和7年
学校給食7月分予定献立表



今月の目標
食べ物の栄養とはたらきを知ろう
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						まいちゃん エネルギー 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	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		ぎょうざ 2個 744kcal 31.2g
		焼きぎょうざ	豚肉		キャベツ 玉ねぎ	小麦粉			
		なす入りマーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	にんじん ねぎ	玉ねぎ なす わがし しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油		
		切干し大根の中華あえ	まぐろ		切干し大根 もやし きゅうり	砂糖	ごま油		
2	水	ご飯	牛乳	牛乳			米		744kcal 30.2g
		いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ	砂糖 でんぶん		
		肉じゃが	豚肉 さつま揚げ	にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖			
		きゅうりの塩昆布あえ		こんぶ	きゅうり	砂糖	ごま		
3	木	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		鶏肉 2個 778kcal 39.0g
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		にんにく	でんぶん	菜種油		
		かぼちゃ入りミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト かぼちゃ	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	ご飯	牛乳	牛乳			米		775kcal 29.9g
		枝豆コロッケ			玉ねぎ 枝豆	パン粉 じゃがいも 小麦粉	米油		
		野菜のツナあえ	まぐろ	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖			
		けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん ねぎ	大根 こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ				
7	月	ご飯	牛乳	牛乳			米		799kcal 34.9g
		星形ハンバーグの照り焼きソースかけ	鶏肉 豚肉		玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぶん			
		キャベツと生揚げのみそいため	豚肉 生揚げ みそ		キャベツ にんにく	砂糖 でんぶん	菜種油		
		セタ汁	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	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		758kcal 28.8g
		夏野菜の米粉ハヤシライス	豚肉 鶏レバー	かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ	砂糖			
		ツナと野菜のソテー	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煮			バインアップル	砂糖			
9	水	ご飯	牛乳	牛乳			米		758kcal 32.2g
		さばの塩焼き	さば						
		キャベツの香の物あえ		にんじん	キャベツ 大根漬け		ごま		
		豚汁	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	牛乳	牛乳			ソフトめん		806kcal 41.4g
		チャンポンめんの汁	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		
		枝豆の塩ゆで			枝豆				
11	金	ご飯	牛乳	牛乳			米		から揚げ 2個 814kcal 35.1g
		おから入りドライカレー	おから 豚肉		玉ねぎ 枝豆 とうもろこし にんにく しょうが		菜種油		
		鶏肉のから揚げ	鶏肉		しょうが	でんぶん	米油		
		野菜スープ	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	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		812kcal 37.2g
		ビビンバ(肉・卵)	豚肉 みそ 卵 鶏レバー		にんにく しょうが	砂糖			
		ビビンバ(野菜)		にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま		
		生揚げの中華煮	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 干ししいたけ	砂糖 でんぶん			
15	火	ご飯	牛乳	牛乳			米		818kcal 37.8g
		ささみ梅しそフライ	鶏肉		しそ	うめ	パン粉 小麦粉	米油	
		ひじきと大豆の炒め煮	鶏肉 大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	菜種油	
		夏野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	かぼちゃ	なす えのきたけ 玉ねぎ	じゃがいも			
16	水	ご飯	牛乳	牛乳			米		776kcal 34.0g
		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			
		焼肉風炒め	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	
		白菜と春雨のスープ	鶏肉	にんじん ねぎ	白菜 たけのこ 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ	はるさめ			
17	木	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		鶏肉 2個 A: 828Kcal 39.8g B: 782Kcal 39.2g
		鶏肉のケチャップソースかけ	鶏肉						
		冬瓜のカレースープ	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(カスタード風味)	豆乳			米粉 砂糖	植物油		
		B:メロンクリームソーダ風ゼリー	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)」と「野菜・果物の産地情報」の面で、検索してください。							
							基準値	820kcal	33.8g

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。

平均値 784kcal 34.7g
基準値 820kcal 33.8g

今月の愛知産は・・・



毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」