

令和7年 7月分 学校給食予定献立表

中学校

《 13 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	献立名	栄養量		食 品 名		
			エネルギー Kカロリー	たん白質 g	力 や 熱 の も と に な る 食 品	血 や 肉 を つ く る 食 品	体 の 調 子 を 整 え る 食 品
1	火	ご飯 牛乳250ml 春雨スープ 揚げ餃子2個 もやしの中華和え 中華ドレッシング	794	24.3	米 でん粉 はるさめ ごま油 米油	牛乳 豚肉 餃子	きゅうり たまねぎ チンゲンサイ にんじん 大豆もやし もやし しいたけ
2★	水	麦ご飯 牛乳250ml ハヤシライス とうもろこし ゴーヤの炒め物	814	32.8	米 麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ デミグラスソース	牛乳 豆腐 かつお節 豚肉 鶏肉 炒り玉子	グリーンピース しょうが たまねぎ とうもろこし トマト にがうり にら にんじん にんにく もやし
3	木	ご飯 牛乳250ml 夏野菜のみそ汁 あじのりごまフライ 肉豆腐	832	36.8	米 砂糖 ごま 米油	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ あじのりごまフライ 豚肉	さやいんげん かぼちゃ しょうが たまねぎ なす みょうが
4	金	コッペパン 牛乳250ml 人参のポタージュ フランクのトマトソース 枝豆サラダ イタリアンドレッシング	827	30.5	コッペパン 砂糖 オリーブオイル 米油 バター	牛乳 フランクフルト 生クリーム	えだまめ キャベツ たまねぎ とうもろこし トマト にんじん にんにく もやし パセリ ポタージュベース
7	月	ご飯（彩のきずな） 牛乳250ml 七タ汁 星型ハンバーグおろしソース かぼちゃのそぼろ煮	792	32.5	米 そうめん 砂糖 米油	牛乳 なんと 鶏肉 星型ハンバーグ	オクラ かぼちゃ だいこん にんじん
8	火	麦ご飯 牛乳250ml ビビンバ 鶏肉のチリソースがけ パンサンスー 中華ドレッシング	840	41.8	米 麦 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ きゅうり しょうが だいこん たけのこ にら にんじん にんにく ほうれん草 大豆もやし もやし しいたけ
9	水	麦ご飯 牛乳250ml マカロニスープ コーンフライ 豆腐のドライカレー	806	27.3	米 麦 シェルマカロニ 米油 バター カレールウ	牛乳 豆腐 豚肉 ショルダーベーコン	キャベツ しょうが たまねぎ なす にんじん にんにく ビーマン コーンフライ
10	木	冷やしうどん（つゆ・氷） 牛乳250ml 関東煮 ごま和え ごまクリーミードレッシング	781	32.4	地粉うどん じゃがいも 砂糖	牛乳 絹揚げ がんもどき 鶏肉	こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう だいこん にんじん ほうれん草 もやし
11	金	ご飯 牛乳250ml ワンタンスープ 白身魚の韓国風ソース 杏にミックスゼリー	804	26.0	米 ワンタン でん粉 砂糖 ごま ごま油 米油 3色ゼリー	牛乳 なんと 白身魚フリッター 豚肉	キャベツ にら にんじん にんにく ねぎ 黄桃 しいたけ
14	月	食パン 牛乳250ml 鶏肉のトマト煮 チーズオムレツ コーンサラダ フレンチドレッシング	814	37.8	食パン じゃがいも 米油	牛乳 鶏肉 チーズオムレツ	さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし トマト にんじん マッシュルーム パジル
15	火	ご飯 牛乳250ml 生揚げのみそ汁 鯖の塩焼き マーミナチャンプルー	810	40.6	米 米油	牛乳 生揚げ かつお節 塩さば 豚肉	だいこん たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん ねぎ 赤ピーマン もやし
16★	水	ご飯 牛乳250ml 中華風もずくスープ しゅうまい3個 チンジャオロースー	785	34.0	米 でん粉 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 もずく わかめ 豚肉 鶏肉	たけのこ チンゲンサイ にんじん ねぎ ビーマン 赤ピーマン もやし しいたけ しゅうまい
17	木	麦ご飯 夏野菜カレー ーロカツ コールスロー コールスロードレッシング セレクトジュース（りんご・みかん） 四角チーズ	771	25.7	米 麦 米油 カレールウ	ヒレカツ 鶏肉 鶏レバー ダイスチーズ チーズ	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし トマト なす にんじん にんにく ピーマン みかんジュース りんごジュース
平均栄養量			805	32.5	※ 毎月19日は「食育の日」です ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。 ※（★）印の日に、放送用資料があります。 ※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。 ※「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。		
標準量			830	33.2			

※2学期の給食は8月28日(木)から始まります。

※次ページに「松伏町学校給食 食物アレルギー等の対応について」が記載されています。



砂糖の量はどのくらい？



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

