

令和7年 7月分 学校給食予定献立表

ABコース（小学校）

《 13 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 肉 を つ く る あ か の 食 品	体 の ち ょ う し を と と の え る み ど り の 食 品	力 や 熱 の も と に な る き の 食 品
1	火	むぎごはん りゅうにゅう ツナそぼろ いそかあえ とうがんのすましじる	幼 小 607 中	幼 小 25.1 中	ぎゅうにゅう こおりどうふ のり まぐろあぶらづけ とりにく	キャベツ しょうが とうがん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ さとう
2	水	ロールパン りゅうにゅう バーベキューソースいため ゆでとうもろこし パスタスープ	620	25.0	ぎゅうにゅう りゅうにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく ピーマン	パン マカロニ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
3	木	ごはん りゅうにゅう あじのピリからソース ゆでやさい たまごとトマトのスープ	603	28.3	ぎゅうにゅう あじ たまご ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ トマト にんにく ねぎ もやし	こめ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
4	金	ごはん りゅうにゅう にくじゃが きゅうりのばいにくあえ だいずとじゃこのいりに	582	23.5	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく	うめぼし きゅうり たまねぎ にんじん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
7	月	ごはん りゅうにゅう とりごぼうごはんのぐ すましそうめん えだまめ	614	27.9	ぎゅうにゅう こおりどうふ うすらたまご とりにく あぶらあげ	えだまめ ごぼう こまつな しょうが にんじん	こめ そうめん ごま あぶら さとう
8	火	はいがごはん なつやさいのカレー あまずあえ ブルーンはっこうにゅう	647	19.4	わかめ ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	キャベツ しょうが スッキーニ たまねぎ トマト なす にんにく	はいがまい こむぎこ あぶら マーガリン さとう じゃがいも
9	水	はいがパン りゅうにゅう チリコンカーン キャベツサラダ すいか	614	28.3	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく すいか	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう
10	木	ごはん りゅうにゅう メヒカリフライ きんぴら みそしる	582	21.2	ぎゅうにゅう メヒカリ みそ あぶらあげ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも
11	金	くろパン りゅうにゅう こめこシチュー ひじきサラダ	626	27.2	ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	パン こめこ ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも
14	月	ごはん りゅうにゅう いわしのかばやき ごましょうゆあえ みそしる	592	23.8	ぎゅうにゅう いわし みそ あぶらあげ	きゅうり こまつな しょうが たまねぎ もやし	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも
15	火	ごはん りゅうにゅう カランガ やさいサラダ オレンジゼリー	599	22.7	ぎゅうにゅう とりにく	トマト オクラ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく	こめ あぶら オレンジゼリー さとう じゃがいも
16	水	むぎごはん りゅうにゅう シシジューシーのぐ ゴーヤチャンプルー みそしる	617	27.4	ぎゅうにゅう こんぶ けずりぶし みそ たまご ぶたにく とうふ	えのきたけ ごぼう しょうが たまねぎ にがうり にんじん にんにく もやし	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さとう
17	木	ぶどうパン りゅうにゅう なつやさいのスパゲティ コーンサラダ チーズ	625	25.9	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	ほしぶどう スイートコーン キャベツ きゅうり スッキーニ たまねぎ トマト なす にんにく ピーマン	パン スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう

令和7年 7月分 学校給食予定献立表

CDコース（小学校）

《 13 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 肉 を つ く る あ か の 食 品	体 の ち ょ う し を と の え る み ど り の 食 品	力 や 熱 の も と に な る き の 食 品
1	火	ロールパン ぎゅうにゅう バーベキューソースいため ゆでとうもろこし パスタスープ	幼 小 620 中	幼 小 25.0 中	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく ピーマン	パン マカロニ あぶら さとう でんぷん じゃがいも
2	水	ごはん ぎゅうにゅう メヒカリフライ きんぴら みそしる	582	21.2	ぎゅうにゅう メヒカリ みそ あぶらあげ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも
3	木	ごはん ぎゅうにゅう カランガ やさいサラダ オレンジゼリー	599	22.7	ぎゅうにゅう とりにく	トマト オクラ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく	こめ あぶら オレンジゼリー さとう じゃがいも
4	金	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうごはんのぐ すましそうめん えだまめ	614	27.9	ぎゅうにゅう こおりどうふ うずらたまご とりにく あぶらあげ	えだまめ ごぼう こまつな しょうが にんじん	こめ そうめん ごま あぶら さとう
7	月	くろパン ぎゅうにゅう こめこシチュー ひじきサラダ	626	27.2	ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	パン こめこ ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも
8	火	むぎごはん ぎゅうにゅう シシジューシーのぐ ゴーヤチャンプルー みそしる	617	27.4	ぎゅうにゅう こんぶ けずりぶし みそ たまご ぶたにく とうふ	えのきたけ ごぼう しょうが たまねぎ にがうり にんじん にんにく もやし	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さとう
9	水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりのばいにくあえ だいずとじゃこのいりに	582	23.5	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく	うめぼし きゅうり たまねぎ にんじん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
10	木	ごはん ぎゅうにゅう あじのピリからソース ゆでやさい たまごとトマトのスープ	603	28.3	ぎゅうにゅう あじ たまご ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ トマト にんにく ねぎ もやし	こめ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
11	金	はいがごはん なつやさいのカレー あますあえ ブルーンはっこうにゅう	647	19.4	わかめ ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	キャベツ しょうが ズッキーニ たまねぎ トマト なす にんにく	はいがまい こむぎこ あぶら マーガリン さとう じゃがいも
14	月	ぶどうパン ぎゅうにゅう なつやさいのスパゲティ コーンサラダ チーズ	625	25.9	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	ほしぶどう スイートコーン キャベツ きゅうり ズッキーニ たまねぎ トマト なす にんにく ピーマン	パン スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう
15	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ごまじょうゆあえ みそしる	592	23.8	ぎゅうにゅう いわし みそ あぶらあげ	きゅうり こまつな しょうが たまねぎ もやし	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぷん じゃがいも
16	水	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン キャベツサラダ すいか	614	28.3	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく すいか	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ いそかあえ とうがんのすましじる	607	25.1	ぎゅうにゅう こおりどうふ のり まぐろあぶらづけ とりにく	キャベツ しょうが とうがん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ さとう

令和7年 7月分 学校給食予定献立表

EFコース（小学校）

《 13 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 肉 を つ く る あ か の 食 品	体 の ち ょ う し を と と の え る み ど り の 食 品	力 や 熱 の も と に な る き の 食 品
1	火	ぶどうパン ぎゅうにゅう なつやさいのスパゲティ コーンサラダ チーズ	幼 小 625 中	幼 小 25.9 中	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	ほしぶどう スイートコーン キャベツ きゅうり ズッキーニ たまねぎ トマト なす にんにく ピーマン	パン スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう
2	水	ごはん ぎゅうにゅう カランガ やさいサラダ オレンジゼリー	599	22.7	ぎゅうにゅう とりにく	トマト オクラ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく	こめ あぶら オレンジゼリー さとう じゃがいも
3	木	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうごはんのぐ すましそうめん えだまめ	614	27.9	ぎゅうにゅう こおりどうふ うずらたまご あぶらあげ	えだまめ ごぼう こまつな しょうが にんじん	こめ そうめん ごま あぶら さとう
4	金	ロールパン ぎゅうにゅう バーベキューソースいため ゆでとうもろこし パスタスープ	620	25.0	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく ピーマン	パン マカロニ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
7	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき こまじょうゆあえ みそしる	592	23.8	ぎゅうにゅう いわし みそ あぶらあげ	きゅうり こまつな しょうが たまねぎ もやし	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも
8	火	くろパン ぎゅうにゅう こめこシチュー ひじきサラダ	626	27.2	ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	パン こめこ ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも
9	水	ごはん ぎゅうにゅう メヒカリフライ きんぴら みそしる	582	21.2	ぎゅうにゅう メヒカリ みそ あぶらあげ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも
10	木	はいがごはん なつやさいのカレー あますあえ ブルーンはっこうにゅう	647	19.4	わかめ ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	キャベツ しょうが ズッキーニ たまねぎ トマト なす にんにく	はいがまい こむぎこ あぶら マーガリン さとう じゃがいも
11	金	むぎごはん ぎゅうにゅう シシジューシーのぐ ゴーヤチャンプルー みそしる	617	27.4	ぎゅうにゅう こんぶ けずりぶし みそ たまご ぶたにく とうふ	えのきたけ ごぼう しょうが たまねぎ にがうり にんじん にんにく もやし	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さとう
14	月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりのばいにくあえ だいずとじゃこのいりに	582	23.5	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく	うめぼし きゅうり たまねぎ にんじん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
15	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのピリからソース ゆでやさい たまごとトマトのスープ	603	28.3	ぎゅうにゅう あじ たまご ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ トマト にんにく ねぎ もやし	こめ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
16	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ いそかあえ とうがんのすましじる	607	25.1	ぎゅうにゅう こおりどうふ のり まぐろあぶらづけ とりにく	キャベツ しょうが とうがん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ さとう
17	木	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン キャベツサラダ すいか	614	28.3	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく すいか	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう

令和7年 7月分 学校給食予定献立表

GHコース（小学校） ≪ 13 回 ≫

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 や 肉 を つ く る あ か の 食 品	体 の ち ょ う し を と と の え る み ど り の 食 品	力 や 熱 の も と に な る き の 食 品
1	火	ごはん ぎゅうにゅう メヒカリフライ きんぴら みそしる	幼 小 582 中	幼 小 21.2 中	ぎゅうにゅう メヒカリ みそ あぶらあげ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも
2	水	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうごはんのぐ すましそうめん えだまめ	614	27.9	ぎゅうにゅう こおりどうふ うずらたまご とりにく あぶらあげ	えだまめ ごぼう こまつな しょうが にんじん	こめ そうめん ごま あぶら さとう
3	木	くろパン ぎゅうにゅう こめこシチュー ひじきサラダ	626	27.2	ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	パン こめこ ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも
4	金	むぎごはん ぎゅうにゅう シシジューシーのぐ ゴーヤチャンプルー みそしる	617	27.4	ぎゅうにゅう こんぶ けずりぶし みそ たまご ぶたにく とうふ	えのきたけ ごぼう しょうが たまねぎ にがうり にんじん にんにく もやし	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さとう
7	月	はいがごはん なつやさいのカレー あますあえ ブルーンはっこうにゅう	647	19.4	わかめ ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	キャベツ しょうが スッキーニ たまねぎ トマト なす にんにく	はいがまい こむぎこ あぶら マーガリン さとう じゃがいも
8	火	ロールパン ぎゅうにゅう バーベキューソースいため ゆでとうもろこし パスタスープ	620	25.0	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく ピーマン	パン マカロニ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
9	水	ごはん ぎゅうにゅう あじのピリからソース ゆでやさい たまごとトマトのスープ	603	28.3	ぎゅうにゅう あじ たまご ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ トマト にんにく ねぎ もやし	こめ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
10	木	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン キャベツサラダ すいか	614	28.3	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく すいか	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう
11	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ いそかあえ とうがんのすましじる	607	25.1	ぎゅうにゅう こおりどうふ のり まぐろあぶらづけ とりにく	キャベツ しょうが とうがん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ さとう
14	月	ごはん ぎゅうにゅう カランガ やさいサラダ オレンジゼリー	599	22.7	ぎゅうにゅう とりにく	トマト オクラ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく	こめ あぶら オレンジゼリー さとう じゃがいも
15	火	ぶどうパン ぎゅうにゅう なつやさいのスパゲティ コーンサラダ チーズ	625	25.9	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	ほしぶどう スイートコーン キャベツ きゅうり スッキーニ たまねぎ トマト なす にんにく ピーマン	パン スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう
16	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき こまじょうゆあえ みそしる	592	23.8	ぎゅうにゅう いわし みそ あぶらあげ	きゅうり こまつな しょうが たまねぎ もやし	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも
17	木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりのばいにくあえ だいずとじゃこのいりに	582	23.5	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく	うめぼし きゅうり たまねぎ にんじん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき