



7・8月の献立予定表



令和7年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あか しょくざい 赤の食材		みどり しょくざい 緑の食材		き しょくざい 黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	からだ 体の調子を整える	からだ 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
7月 1 (火)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ バンバンジーサラダ わかめスープ	牛乳	鶏肉	きゅうり	キャベツ	ごはん	でんぷん	602	27.8	18.9	305	2.1	
		中華くらげ	わかめ	もやし	にんじん	米粉	あぶら	812	34.3	22.7	328	2.5	
2 (水)	ソフトめん 牛乳 信田煮 ごま酢和え うどん汁	牛乳	信田煮	きゅうり	にんじん	ソフトめん	さとう	667	30.6	20.7	348	3.5	
		鶏肉	なると	キャベツ	もやし	大根	小松菜	810	36.7	22.9	373	4.2	
3 (木)	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン チキンのガーリック焼き ツナサラダ 野菜スープ	牛乳	鶏肉	キャベツ	にんじん	コッペパン	さとう	683	30.5	30.4	330	3.2	
		ツナ	チーズ	玉ねぎ	小松菜	いちご&マーガリン	ノンエッグマヨネーズ	830	36.4	35.1	358	3.9	
4 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き かおりあえ 青菜のみそ汁	牛乳	さば	ほうれん草	もやし	ごはん	じゃがいも	621	24.9	24.5	313	1.8	
		錦糸卵	のり	にんじん	白菜	小松菜	大根	821	30.6	28.4	337	2.2	
7 (月)	「七夕献立」 わかめごはん 牛乳 星のコロッケ 星のチーズサラダ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー(マスカット味)	牛乳	わかめ	キャベツ	きゅうり	ごはん	コロッケ	708	28.7	21.7	317	2.5	
		ツナ	チーズ	にんじん	干しいたけ	あぶら	そうめん	861	33.8	24.9	337	3.0	
8 (火)	「かみかみ献立」 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ キムチのみそ汁	牛乳	豚肉	ごぼう	にんじん	ごはん	さとう	650	28.0	23.7	319	2.2	鯉中
		豆腐	みそ	キャベツ	コーン	ノンエッグマヨネーズ		816	33.5	27.3	341	2.6	
9 (水)	ごはん 牛乳 サケの三味焼き 磯あえ 小松菜のみそ汁	ごはん	サケ	万能ねぎ	もやし	ごはん	さとう	614	29.5	16.4	354	2.2	鯉中 古中2年生
		みそ	かまぼこ	キャベツ	にんじん	ごま	じゃがいも	787	35.9	18.7	387	2.8	
10 (木)	米粉パン 牛乳 照り焼きチキン 野菜のソテー コーンスープ	牛乳	鶏肉	玉ねぎ	にんじん	米粉パン	さとう	684	33.1	22.5	344	3.4	古中2年生 (鯉中3年生 バイキング給食)
		ベーコン		キャベツ	しめじ	あぶら	バター	818	38.6	25.4	373	4.0	
11 (金)	夏野菜カレー(ごはん) 牛乳 海藻サラダ ベビーパイン	牛乳	鶏肉	玉ねぎ	にんじん	ごはん	じゃがいも	630	20.5	17.9	287	2.4	
		わかめ	茗わかめ	かぼちゃ	ズッキーニ	あぶら	カレールー	817	25.2	20.6	302	2.8	
14 (月)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 糸かまサラダ 豆ふのすまし汁	牛乳	さんま	きゅうり	キャベツ	ごはん	あぶら	606	25.5	19.4	327	1.9	
		糸かまぼこ	豆腐	にんじん	大根	でんぷん	さとう	788	30.9	22.4	353	2.4	
15 (火)	ごはん 牛乳 しゅうまい(1人2コ) マーボーなす 中華スープ	牛乳	しゅうまい	なす	にんじん	ごはん	ごま油	586	20.8	18.9	298	2.1	
		豚肉	みそ	たけのこ	ピーマン	でんぷん		770	26.0	23.6	318	2.5	
16 (水)	肉団子入りミートソーススパゲッティ 牛乳 コーンサラダ オレンジ	牛乳	豚肉	玉ねぎ	にんじん	スパゲッティ	あぶら	654	28.0	17.8	300	2.8	
		鶏肉	肉団子	ピーマン	セロリ	さとう		813	34.3	20.4	322	3.7	
17 (木)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモンソース コーンサラダ コンソメスープ	牛乳	鶏肉	コーン	キャベツ	黒糖パン	でんぷん	666	27.3	23.2	330	3.1	
		ツナ		きゅうり	ブロッコリー	あぶら	さとう	812	32.9	29.8	357	3.8	
18 (金)	豚丼(ごはん) 牛乳 塩昆布和え 具たくさん汁	牛乳	豚肉	玉ねぎ	インゲン	ごはん	あぶら	635	28.1	15.3	344	2.4	鯉小 古中
		昆布	豆腐	しらたき	きゅうり	じゃがいも		803	34.2	17.3	374	3.1	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

8月 25 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ チンゲン菜スープ	牛乳	豚肉	玉ねぎ	コーン	ごはん	でんぷん	585	26.4	15.3	273	1.8	鯉小 古中
		ベーコン		ブロッコリー	キャベツ	小麦粉	さとう	792	32.5	17.4	287	2.2	
26 (火)	ごはん 牛乳 サケのみそ焼き 肉じゃが もずくのみそ汁	牛乳	サケ	にんじん	玉ねぎ	ごはん	じゃがいも	596	25.3	12.8	303	2.1	
		みそ	豚肉	しらたき	インゲン	あぶら	さとう	783	32.0	14.5	323	2.5	
27 (水)	中華めん 牛乳 小松菜のナムル タンメンスープ オレンジ	牛乳	大豆	小松菜	にんじん	中華めん	ごま油	560	27.4	14.4	341	2.5	
		錦糸卵	豚肉	もやし	キャベツ	さとう	ラー油	761	35.1	16.4	376	3.0	
28 (木)	コッペパン 牛乳 クリームゴールド チキンのバジル焼き グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳	鶏肉	コーン	キャベツ	コッペパン	クリームゴールド	685	28.0	24.8	314	2.3	
		ベーコン		きゅうり	ブロッコリー	じゃがいも	マカロニ	822	33.3	28.8	337	3.0	
29 (金)	チキンカレー(ごはん) 牛乳 コーンサラダ 野菜果実ゼリー	牛乳	鶏肉	キャベツ	コーン	ごはん	じゃがいも	661	21.0	19.7	323	2.2	
		ツナ		にんじん	きゅうり	カレールー	ゼリー	829	25.2	22.7	336	2.7	

給食 - ロメモ	今月の地場産品(予定) 県内産	今月の平均栄養価 *右は基準値				
		小学校(中学年)		中学校		
7月の行事食は、7月7日(月)の「七夕献立」です。天の川の星にちなんで、星型の食材が献立の中に散りばめられています。星型の食材を探してみましょう☆それから8日(火)は「かみかみ献立」です。よくかむことを意識して食べましょう。 8月は、毎年8月31日が、「831」の語呂合わせから「や(8)さ(3)い(1)の日」となっています。夏野菜の時期です。7月、8月の給食でも夏野菜をたくさん使います。しっかり食べて、暑さに負けない体をつくしましょう♪	米、米粉、みそ、大豆、豆腐、油揚げ、キャベツ、小松菜 など	エネルギー kcal	631	650	798	830
		たんぱく質 g	26.5	18~32	32.3	25~40
		脂質 g	19.1	18~22	22.1	24~28
		カルシウム mg	317	350	340	450
		塩分 g	2.4	2.0	2.8	2.5