

令和7年

7月 学校給食献立表(中学校・特支中)

東部共同調理場

日	曜		献立名	食 品 の 働 き						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
食材等の都合により献立が変わることがあります											
1	火	ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め キャベツの甘酢づけ 春雨スープ グレープゼリー	豚肉 ミートボール とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし しょうが キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう 春雨 でんぶん ゼリー	油 ごま油	812 31.1 19.8 4.1
2	水	うどん	牛乳	たこナゲット(3) わかめサラダ カレーうどん汁 アセロラミニゼリー	たこナゲット 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ねぎ	うどん さとう ゼリー	ごま油	810 34.7 21.4 5.1
3	木	ココア パン	牛乳	ハムサンドチーズフライ コーンサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮	ハム 大豆 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんにく	パン パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	888 32.9 33.6 3.0
4	金	ごはん ふりかけ (備蓄品)	牛乳	だし巻きたまご 鉄火みそ 呉汁	たまご みそ 豚肉 大豆 とうふ 豆乳 油あげ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ なす キャベツ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	油	762 32.3 19.1 2.9
7	月	ちらしずし	牛乳	<行事食 セタ> 星型コロッケ 枝豆サラダ セタすまし汁 セタゼリー	かまぼこ	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも ふ、パン粉 ゼリー	油 ドレッシング	799 24.2 17.8 3.8
8	火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ひじきサラダ キャベツ豚汁	さば 豚肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ コーン きゅうり ごぼう たまねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも	ドレッシング	823 32.3 30.7 3.1
9	水	ごはん	牛乳	上州しゅうまい(3) チンジャオこンスー 麻婆豆腐	しゅうまい 豚肉 とうふ みそ	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん	こんにゃく にんにく ねぎ たまねぎ しょうが ほししいたけ	ごはん さとう でんぶん しゅうまいの皮	ごま油 油	846 32.2 26.0 3.5
10	木	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ゴーヤチャンプル もずくのみそ汁	ハンバーグ まぐろ とうふ たまご とり肉 かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ にがうり キャベツ もやし だいこん ねぎ しょうが	ごはん さとう	ごま油 油	802 31.7 26.0 2.8
11	金	ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(2) ビーンズサラダ 塩ラーメンスープ 冷凍みかん	ぎょうざ 大豆 豚肉 なた	牛乳	にんじん チンゲンサイ	えだまめ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ コーン みかん	ラーメン ぎょうざの皮	油 ドレッシング	795 33.8 21.7 4.8
14	月	ごはん	牛乳	たちうおフライ(ソ) <旬 たちうお> 小松菜のごまあえ 豚肉と野菜のしょうが煮	たちうお 豚肉 さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん いんげん	もやし たまねぎ しょうが こんにゃく	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	油 ごま	819 33.4 25.0 2.2
15	火	小背割り コッペパン	牛乳	カレーヴルスト キャベツのマリネ シーフードスパゲッティ	フランクフルト いか えび ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ	キャベツ たまねぎ きゅうり レモン マッシュルーム にんにく コーン	パン さとう スパゲッティ	油 ドレッシング オリーブ油	857 34.0 33.4 4.7
16	水	ごはん	牛乳 ヒール	信田煮 うま塩キャベツサラダ とうがんと鶏だんごの中華スープ	豚肉 とり肉 油あげ とうふ とりだんご	牛乳	にんじん	キャベツ コーン きゅうり とうがん たまねぎ しょうが	ごはん さとう じゃがいも	ドレッシング	772 26.8 20.3 3.3
17	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 煮卵 かんてんサラダ	豚肉 たまご	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト パプリカ	なす ズッキーニ たまねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	麦ごはん さとう	油 ドレッシング	830 25.9 24.2 3.8
18	金	ソフト フランス	牛乳	チキンのマスタード焼き ラタトゥイユ ラビオリスープ 豆乳プリン	とり肉 ベーコン 豚肉	牛乳	パプリカ トマト にんじん	なす ズッキーニ たまねぎ にんにく キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも プリン	オリーブ油	724 31.1 23.6 3.9
<今月の献立目標> 暑さに負けない体をつくろう											810
《セタの行事食》											31.2
											24.5
											3.6

<今月の献立目標> 暑さに負けない体をつくろう

*()の数はもりつけ数です

*(ソ)はソースがつきます

月平均栄養量

《セタの行事食》

ちらしずし 牛乳 星型コロッケ

枝豆サラダ セタすまし汁

セタゼリー



夏野菜を食べよう!

きゅうりやトマト、なす、とうがんなどの夏野菜は、体の水分量を調整したり、体を冷やしたりする働きがあります。夏野菜を食べて元気に過ごしましょう!

今月の前橋産食材

こめ きゅうり こまつな
たまねぎ じゃがいも
ねぎ にんじん

