



令和7年7月

中学校学校給食献立表(B)

西部共同調理場

日	曜	こんだてめい		食品の働き						栄養価	
				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			
食材等の都合により献立が変わることがあります。				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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
1	火	メロンパン	牛乳	ケチャップミートボール(3) カラフルサラダ ABCスープ	ミートボール ベーコン	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	833 27.6 29.6 2.8
2	水	うどん	牛乳	えびいかかき揚げ ちんげんさいのおひたし 肉うどん汁	えび いか ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳	ちんげんさい にんじん	もやし たまねぎ ねぎ しいたけ	うどん てんぷらこ	あぶら	828 29.0 29.9 4.2
3	木	行事食 ちらしずし	牛乳	星型コロケ 枝豆サラダ 七夕すまし汁 七夕ゼリー	とりにく ぶたにく かまぼこめん	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり しいたけ だいこん ねぎ たけのこ れんこん かんひょう	ごはん さとう パンこ じゃがいも ゼリー ふ	あぶら ドレッシング	777 21.9 19.4 3.4
4	金	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(2) 麻婆豆腐 杏仁フルーツあえ	ぶたにく だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく パイン もも	ごはん さとう しゅうまいのかわ かたくり あんこんどうふ	ごまあぶら あぶら	827 27.9 23.2 3.1
7	月	発芽玄米 ごはん	牛乳	ハッシュドポーク レモンゼリーのフルーツあえ	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく みかん パイン レモン	はつがげんまい ごはん さとう ゼリー	あぶら	869 24.0 23.8 2.3
8	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 キャベツときゅうりの塩こんぶあえ 呉汁	さば みそ とうふ とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも	ごま	790 28.5 26.9 2.9
9	水	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(3) きゅうりともやしのナムル キムチスープ	にくだんご ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり だいこん ねぎ キャベツ にんにく	ごはん	ドレッシング ごまあぶら あぶら	748 27.2 21.0 2.6
10	木	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ビーンズサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン だいず いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	824 35.7 32.7 3.4
11	金	ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(2) うま塩きゅうり タンメンスープ サワーゼリー	ぶたにく なると	牛乳 わかめ	ちんげんさい にんじん	もやし ねぎ コーン キャベツ きゅうり	ラーメン ぎょうざのかわ ゼリー	あぶら ドレッシング ごま	743 30.5 19.2 5.7
14	月	ごはん ふりかけ(備蓄品)	牛乳	キャベツメンチ(ソ) ころこきゅうり もずくスープ シークワーサーゼリー	ぶたにく とうふ なると かつおぶし	牛乳 もずく のり	にんじん ちんげんさい	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ シークワーサー	ごはん パンこ ゼリー	あぶら ごま	789 23.9 22.4 3.3
15	火	菜めし	牛乳	ハンバーグねぎソースかけ もやしのゆず風味あえ かみなり汁	ハンバーグ とうふ ぶたにく みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	ねぎ もやし だいこん こんにやく ごぼう ゆず	ごはん さとう	ごまあぶら ごま ドレッシング	799 30.1 24.9 4.8
16	水	わかめごはん	牛乳	ホキみそフライ 枝豆ときゅうりのあさづけ とうがんのくず煮 はちみつレモンゼリー	ホキ みそ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ きゅうり とうがん しいたけ ねぎ レモン	ごはん パンこ かたくり はちみつ ゼリー	あぶら	817 30.3 19.8 3.1
17	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー サイダーゼリーのフルーツあえ	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	なす たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン	むぎごはん ゼリー	あぶら	830 21.0 19.2 2.5
18	金	デニッシュ	牛乳	チキンナゲット(3) チリコンカン 冷凍パイン	とりにく ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく パイン	パン じゃがいも	あぶら	745 28.8 38.7 2.4
										801 27.6 25.1 3.3	

※()の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャップ、(ソ)はソースが付きまます。

【今月の行事食】七夕(たなばた) 【今月の前橋産食材】米 小松菜 たまねぎ ちんげんさい

※14日(月):学校に配布されている学校用備蓄食材の「ふりかけ」を使用します。(ローリングストック)

月平均栄養量



暑さに負けない食生活



しっかり食べよう 朝ごはん



朝ごはんは体のスタートスイッチ。
しっかり食べましょう!

バランスよい食事を こころがけよう



夏の暑さに立ち向かうには、
バランスよい食事が大切です。

冷たいもののとりすぎ注意



おなかが冷えて、食欲がなくなって
しまいます。
ほどほどにしておきましょう!

暑いからといって、冷たいものや飲み物ばかりとってはいは、すぐ夏バテしてしまいます。
暑いときこそ1日3食、バランスよい食事をしっかりととりましょう!