

令和7年 7月 中学校学校給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	献立名		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		エネルギー	たんぱく質
				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	(kcal)	(g)
1	火	ごはん	牛乳	厚揚げのオイスターソース炒め 三色サラダ 韓国風すいとん	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら パプリカ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ はくさい にんにく しょうが	ごはん 片栗粉 すいとん さとう	油 ドレッシング	782 28.9 21.3 2.9
2	水	ロールパン	牛乳	オムレツデミグラスソースかけ ラタトゥイユ ABCスープ	たまご ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん パプリカ トマト	たまねぎ なす キャベツ コーン にんにく ズッキーニ	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油	766 30.6 27.6 3.2
3	木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2) 小松菜のナムル 八宝菜	豚肉 いか えび なると うずらの卵	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	ごはん 片栗粉 ぎょうざの 皮	油 ごま油 ドレッシング	748 30.9 18.9 2.5
4	金	ちらしずし	牛乳	星型コロッケ <行事食~七夕~> 枝豆サラダ 七夕すまし汁 七夕ゼリー	豚肉 鶏肉 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 ねぎ えのきたけ たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	ごはん じゃがいも パン粉 ふ ぜリー	油 ドレッシング	824 25.1 19.6 3.3
7	月	上州かみなり ごはん	コーヒ 牛乳	豆腐ハンバーグ和風ソースかけ 昆布あえ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	豆腐ハンバー がとうふ みそ 油あげ 鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも さとう 片栗粉		753 28.1 16.5 4.0
8	火	うどん	牛乳	だし巻きたまご ごまあえ カレーうどん汁 レモンゼリー	たまご 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ	うどん さとう ゼリー	ごま	795 31.2 21.9 4.6
9	水	ごはん	牛乳	ほきのり塩フライ キャベツのマリネ 肉じゃが	ほき 豚肉	牛乳 のり	にんじん いんげん パプリカ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ しらたき	ごはん パン粉 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	783 27.4 20.9 2.0
10	木	わかめごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き なすのピリ辛そぼろ煮 鶏だんご汁 冷凍みかん	赤魚 鶏肉 鶏つみれ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	なす たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ ねぎ みかん	ごはん さとう 片栗粉	油	738 32.3 16.8 3.4
11	金	背割り コッパン	牛乳	スラッピージョー カラフルサラダ かぼちゃのスープ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん パプリカ パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	753 27.9 24.4 3.5
14	月	ごはん	牛乳	さばの西京焼き うま塩キャベツ 豆乳坦々スープ	さば 豚肉 とうふ みそ 豆乳	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく しょうが	ごはん	ごま 油 ごま油 ドレッシング	811 31.3 30.5 2.5
15	火	発芽玄米 ごはん	牛乳	夏野菜カレー キャベツメンチ マスカットゼリーフルーツあえ	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パプリカ トマト	なす たまねぎ ズッキーニ しょうが にんにく キャベツ もも パイン みかん	発芽玄米ごはん じゃがいも パン粉 ゼリー	油 オリーブ油	998 28.4 32.2 3.3
16	水	食パン チョコ大豆クリーム	牛乳	ハンバーグバーベキューソースかけ こんにゃくサラダ 星型マカロニのスープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご こんにゃく キャベツ きゅうり	パン マカロニ さとう	油 ドレッシング	831 33.5 34.0 3.5
17	木	ごはん ふりかけ(備蓄品)	牛乳	たこメンチ きんぴら とうがんのみそ汁	たこメンチ 鶏肉 豚肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ とうがん たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	油	744 30.1 19.0 2.8
18	金	ラーメン	牛乳	煮たまご わかめサラダ 五目しょうゆラーメンスープ アセロラミニゼリー	たまご 豚肉 いか なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり さとう たまねぎ ねぎ にんにく もやし コーン	ラーメン さとう 片栗粉 ゼリー	油 ドレッシング	727 36.2 18.8 4.8

月平均栄養量	790 30.1 23.0 3.3
--------	----------------------------

今月の献立目標「暑さに負けない体をつくろう」

行事食 ~七夕~

ちらしずし 牛乳
星型コロッケ
枝豆サラダ
七夕すまし汁
七夕ゼリー



- きゅうり、チンゲンサイ、なす、たまねぎ、ズッキーニ、こまつなは 前橋産を使用する予定です。
- お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
- ()の数字はもりつけ数です。




みんなで食べると
おいしいね!