

令和7年 7月 中学校学校給食献立表 富士見共同調理場

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		
1	火	ごはん	牛乳	あじの一夜干し 切干大根の含め煮 かぼちゃのみそ汁 シークワサーゼリー	あじ さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ	きりぼしだいこん ねぎ しらたき キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう ゼリー	油	746 32.0 17.3 3.6
2	水	背割り コッペパン	牛乳	ウイナーデミソースかけ(3) 三色サラダ ABCスープ ★富士見産のとうもろこし入り	ウイナー ベーコン	牛乳	にんじん テンゲンサイ	たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし キャベツ エリンギ	パン さとう マカロニ	油	746 31.1 32.5 4.1
3	木	ごはん	牛乳	えびしゅうまい(3) 春雨サラダ 回鍋肉	えびしゅうまい ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ ねぎ しめじ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごま油 油	795 28.9 21.2 2.8
4	金	ちらしずし	牛乳	星形コロッケ(ソース) えだまめサラダ 七夕すまし汁 七夕ゼリー 行事食:七夕	かまぼこ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん オクラ	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ えだまめ きゅうり ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ だいこん	ごはん さとう ふ コロッケ ゼリー	油	804 25.4 18.9 3.7
7	月	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) 千草あえ 鶏肉となすのうどん汁	ちくわ とり肉 油あげ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	もやし コーン たまねぎ しいたけ えのきたけ ねぎ なす キャベツ	うどん さとう こむぎこ	油	758 33.1 20.2 4.9
8	火	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き キャベツのごまあえ じゃがいものそぼろ煮	あかうお ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま	781 32.0 21.0 2.2
9	水	ごはん	牛乳	肉だんご(3) 海藻サラダ とうがんのみそ汁	肉だんご とうふ みそ 油あげ とり肉	牛乳 かいそう	にんじん 赤ピーマン こまつな	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ とうがん えのきたけ	ごはん さとう	ごま油	731 26.8 21.5 3.2
10	木	ごはん 天井のたれ	牛乳	えびといかのかきあげ かぼちゃの甘辛煮 なすのみそ汁	えび いか とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす えのきたけ キャベツ	ごはん こむぎこ さとう	油	882 27.7 29.6 3.3
11	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	夏野菜ビーンズハヤシ コーンサラダ 冷凍みかん	ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん トマト	えだまめ たまねぎ エリンギ ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン みかん	はつがげんまい じゃがいも さとう	油	851 28.0 21.7 2.7
14	月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグの照り焼き キムチあえ じゃがいものみそ汁 アセロラミニゼリー	ハンバーグ とうふ みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん えのきたけ	ごはん さとう セリー かたくりこ じゃがいも	油	712 26.1 15.1 3.0
15	火	ラーメン	牛乳	棒ぎょうざ 野菜のナムル ジャージャー麺	ぎょうざ かたくりこ ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ コーン もやし ねぎ たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが	ラーメン かたくりこ さとう	油 ごま油 ごま	772 33.9 21.0 3.7
16	水	ごはん おかかふりかけ (備蓄)	牛乳	さばの甘酢あんかけ えだまめ 夏のスタミナ豚汁 ★富士見産のえだまめ	さば みそ ぶた肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん にら	えだまめ たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	油 ごま油	853 33.2 31.0 3.0
17	木	小パン パン	牛乳	チキンナゲット(3) カラフルサラダ なすのミートソースペンネ	チキンナゲット ぶた肉 こおり豆腐	牛乳	赤ピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす エリンギ パイン にんにく しょうが	パン マカロニ さとう	油	850 34.4 28.4 3.6
18	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー オムレツ コールスローサラダ	ぶた肉 たまご	牛乳	ピーマン かぼちゃ にんじん トマト	なす ズッキーニ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも さとう	油 ノエッグマ ネース	904 28.2 29.1 3.5
										月平均栄養量	798 30.1 23.5 3.4



7月の献立目標「暑さに負けない体をつくろう！」

夏バテしないよう、バランスのよい食事を心がけましょう。

○( )の数はもりつけ数です



行事食～七夕～

ちらしずし 牛乳  
星形コロッケ えだまめサラダ  
七夕すまし汁  
七夕ゼリー

○食材の産地のお知らせ(予定)  
【群馬県】牛乳、うどん、豚肉、キャベツ、にら、  
だいこん  
【前橋市】米、テンゲンサイ  
【富士見町】たまねぎ、きゅうり  
こまつな、なす、ズッキーニ  
とうもろこし、えだまめ

