

令和7年度 7月 給食献立表

国富町立学校給食共同調理場

| 日 (曜日) | 行事等 | ☆献立名☆ | 主に体の組織をつくる(赤) 1群 卵・魚・肉・豆・豆製品 | 主に体の組織をつくる(赤) 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 主に体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜 | 主にエネルギーになる(黄) 4群 その他の野菜・果物・きのこ | 主にエネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・砂糖 | 主にエネルギーになる(黄) 6群 油脂 | 調味料 | 小学校 エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) | 中学校 エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) | | |
|-----------|-------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------------|--|------|------|
| | | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | 513 | 660 | | |
| | | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | 22.3 | 27.6 | | |
| 1 (火) | | 麦ご飯 和風ワンタンスープ なすのそぼろ炒め | とりにく | | | | にんじん チンゲンサイ にんじん ピーマン | たまねぎ ぶなしめじ なす たまねぎ にんにく | ごめ むぎ さとう でんぶん | ごまあぶら ごまあぶら | にばしだし しょうゆ しお こしょう みりん しょうゆ さけ | 513 | 660 |
| 2 (水) | | ミニコッペパン 夏野菜のミートソーススパゲティ プロッコリーサラダ | とりにく | | | | にんじん ピーマン トマト プロッコリー | たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり | コッペパン スパゲティ さとう さとう | サラダあぶら サラダあぶら | あかワイン ケチャップ ウスターソース しお こしょう す しお こしょう | 520 | 675 |
| 3 (木) | | 麦ご飯 高野豆腐の卵とじ きゅうりの土佐酢和え | とりにく こうやどうふ、たまご かつおぶし | | | | にんじん こまつな にんじん | たまねぎ しいたけ きゅうり もやし | ごめ むぎ さとう さとう | ごま | みりん しょうゆ わふうだし す しょうゆ | 558 | 718 |
| 4 (金) | | 麦ご飯 豆腐のすまし汁 鶏肉とゴーヤの揚げ煮 | かまぼこ(イヨリ・タラ)とうふ とりにく | | | | にんじん こまつな ゴーヤ | えのきたけ たまねぎ | ごめ むぎ でんぶん ジャガイモ さとう はちみつ | | あつけずりだし しょうゆ しお しお こしょう みりん す しょうゆ | 632 | 815 |
| 7 (月) | 七夕 献立 | 麦ご飯 七夕汁 豚肉と野菜の生姜炒め 七夕ゼリー | うおそうめん とうふ ぶたにく | | | | 牛乳 にんじん ほうれんそう オクラ にんじん ピーマン | えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが | ごめ むぎ さとう でんぶん | サラダあぶら サラダあぶら たなばたゼリー | あつけずりだし しょうゆ しお みりん しょうゆ さけ | 569 | 724 |
| 8 (火) | | 麦ご飯 米粉の夏野菜カレー 海藻サラダ | とりにく ツナ(水煮) | | | | 牛乳 にんじん | たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり | ごめ むぎ さとう | サラダあぶら サラダあぶら | こめこカレーフレーク とりがらスープ しお こしょう ウスターソース ペーストチャツネ す しょうゆ しお こしょう | 532 | 685 |
| 9 (水) | | コッペパン ポークピーンズ グリーンサラダ | ぶたにく だいす とりにく | | | | 牛乳 にんじん | たまねぎ ぶなしめじ あおまめ きゅうり キャベツ | コッペパン じゃがいも さとう | サラダあぶら サラダあぶら | あかワイン デミグラスソース ようふうスープストック ピーマンドレッシング | 565 | 719 |
| 10 (木) | 郷土料理 沖縄県 | 麦ご飯 かぼちゃのみぞ汁 ゴーヤチャンプルー | みそ とうふ、ぶたにく たまご かつおぶし | | | | 牛乳 かぼちゃ にんじん ほうれんそう ゴーヤ | たまねぎ もやし | ごめ むぎ さとう | サラダあぶら | にばしだし さけ しお こしょう しょうゆ みりん | 541 | 696 |
| 11 (金) | | 麦ご飯 チンゲン菜のスープ 魚のレモン煮 | ベーコン しいら | | | | 牛乳 にんじん | たまねぎ たまねぎ きゅうり | ごめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう | サラダあぶら サラダあぶら なたねあぶら | とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しお さけ す レモンじる しょうゆ | 564 | 727 |
| 14 (月) | | 麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 | とりにく あつあげ | | | | 牛乳 わかめ | にんじん いんげん にんじん | こめ むぎ じゃがいも さとう | サラダあぶら | じょうゆ さけ わふうだし す しょうゆ | 562 | 724 |
| 15 (火) | | 減量麦ご飯 キムチうどん きんびらごぼう | とりにく あぶらあげ とりにく てんぶら(イヨリ・アジ) | | | | 牛乳 にんじん いんげん | はくさいキムチ キャベツ こんにゃく ごぼう | ごめ むぎ うどん さとう | サラダあぶら ごま サラダあぶら | にばしだし しょうゆ さけ みりん じょうゆ さけ みりん | 542 | 708 |
| 16 (水) | 世界の料理 | ミルクパン ラタトゥイユ 青じそドレッシングサラダ | ~フランス料理~ とりにく ベーコン かつおぶし | | | | 牛乳 にんじん かぼちゃ トマト にんじん | たまねぎ なす きゅうり キャベツ | ミルクパン さとう | サラダあぶら サラダあぶら | あかワイン トマトピューレ ケチャップ しお こしょう あおじそドレッシング | 523 | 670 |
| 17 (木) | ひむかの日 献立 | 麦ご飯 わかめスープ ビビンバ | ベーコン とうふ ぶたにく | | | | 牛乳 わかめ | にんじん にんじん | ごめ むぎ たまねぎ | サラダあぶら ごま サラダあぶら ごま サラダあぶら | とりがらスープ じょうゆ しお こしょう じょうゆ コチジャン | 537 | 692 |
| 18 (金) | リクエスト小献立 | 麦ご飯 すきやき ごぼうサラダ | ぶたにく とうふ ツナ(水煮) | | | | 牛乳 にんじん | にんじん ねぎ にんじん | ごめ むぎ さとう | サラダあぶら エッグケアマヨネーズ | じょうゆ みりん さけ じょうゆ | 613 | 790 |
| 22 (火) | かみかみ献立 | 麦ご飯 肉じゃが れんこんサラダ | ぶたにく ツナ(水煮) | | | | 牛乳 にんじん | たまねぎ こんにゃく しいたけ れんこん きゅうり コーン | ごめ むぎ じやがいも さとう | サラダあぶら サラダあぶら | さけ みりん じょうゆ じょうゆ す しお こしょう | 551 | 710 |
| | | | | | | | | | | | | 23.9 | 29.6 |

【食品の原材料一覧】

| 商品名 | 原材料 | 商品名 | 原材料 |
|--|--|--|--|
| 食用植物油脂(なたね・大豆)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料(マスター)、酵母エキスパウダー/増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物・水 | 食用植物油脂(なたね・大豆)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料(マスター)、酵母エキスパウダー/増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物・水 | ブランルウ(小麦粉、ラード)、トマトペースト、ソテードオニオン(たまねぎ・大豆油)、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、でん粉(うもろこし)、食塩、香辛料(黒こしょう)、水 | ブランルウ(小麦粉、ラード)、トマトペースト、ソテードオニオン(たまねぎ・大豆油)、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、でん粉(うもろこし)、食塩、香辛料(黒こしょう)、水 |
| 米粉のカレーフレーク:米粉、砂糖、ぶどう糖、食用油脂(ラード・バーム)、カレー粉、食塩、オニオンパウダー、トマトペースト、ガーリックパウダー、酵母エキス/カラメル色素 | 米粉のカレーフレーク:米粉、砂糖、ぶどう糖、食用油脂(ラード・バーム)、カレー粉、食塩、オニオンパウダー、トマトペースト、ガーリックパウダー、酵母エキス/カラメル色素 | 調味酢(小麦)、じょうゆ(小麦・大豆)、食用植物油脂(大豆・なたね)、ピーマン、砂糖、カツオだし(豚肉)、にんにく、カーネルドレッシング | 調味酢(小麦)、じょうゆ(小麦・大豆)、食用植物油脂(大豆・なたね)、ピーマン、砂糖、カツオだし(豚肉)、にんにく、カーネルドレッシング |
| ウェーブワンタン:小麦粉、食塩 | ウェーブワンタン:小麦粉、食塩 | 白菜キムチ:はくさい、食塩、調味料(にんにく、砂糖・異性化液糖、たんぱく加水分解物(大豆)、醸造酢、トマト、唐辛子、オニオン) | 白菜キムチ:はくさい、食塩、調味料(にんにく、砂糖・異性化液糖、たんぱく加水分解物(大豆)、醸造酢、トマト、唐辛子、オニオン) |
| 魚そうめん:魚肉(イヨリ)、でん粉(うもろこし)、砂糖、食塩、水あめ、みりん、植物油脂(ペニバナ)、水 | 魚そうめん:魚肉(イヨリ)、でん粉(うもろこし)、砂糖、食塩、水あめ、みりん、植物油脂(ペニバナ)、水 | 青じそドレッシング:ぶどう糖果糖液糖、じょうゆ、醸造酢、調味液(かつお節だし、醸造酢、食塩)、米発酵調味料、食塩、こんぶだし、はくさいエキス、かつお節エキス、オニオンエキス、塩蔵青じそ、酵母エキスパウダー、香辛料(とうがらし)、調味料(アミノ酸)、香料・水 | 青じそドレッシング:ぶどう糖果糖液糖、じょうゆ、醸造酢、調味液(かつお節だし、醸造酢、食塩)、米発酵調味料、食塩、こんぶだし、はくさいエキス、かつお節エキス、オニオンエキス、塩蔵青じそ、酵母エキスパウダー、香辛料(とうがらし)、調味料(アミノ酸)、香料・水 |
| ペーストチャツネ:糖類(水あめ、ブドウ糖、砂糖)、りんご加工品、デーツピューレ、醸造酢、香辛料(とうもろこし)、にんにくペースト、食塩、酸味料 | ペーストチャツネ:糖類(水あめ、ブドウ糖、砂糖)、りんご加工品、デーツピューレ、醸造酢、香辛料(とうもろこし)、にんにくペースト、食塩、酸味料 | 七夕ゼリー:砂糖、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、うしゅうみかん果汁、ぶどう果汁、レモン果汁、水あめ、粉末油脂、寒天/酸味料(クエン酸、クエン酸ナトリウム)、ゲル化剤(増粘多糖類(カラギナン、タラガム、マンナン、キサンタンガム))、ビタミンC、クエン酸鉄Na、香料、着色料(クチナシ、カラチノイド)、乳化剤、水 | 七夕ゼリー:砂糖、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、うしゅうみかん果汁、ぶどう果汁、レモン果汁、水あめ、粉末油脂、寒天/酸味料(クエン酸、クエン酸ナトリウム)、ゲル化剤(増粘多糖類(カラギナン、タラガム、マンナン、キサンタンガム))、ビタミンC、クエン酸鉄Na、香料、着色料(クチナシ、カラチノイド)、乳化剤、水 |