



学校給食献立表



2025年 7月 1日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ルーロー飯【台湾】】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂身付き)	60
豚ばら(脂身付)	10
しょうが	2
白ねぎ	6
玉葱	60
綿実油	2.4
オイスターソース	3.6
こいくちしょうゆ	1.2
本みりん	7.2
上白糖	0.6
清酒(純米酒)	6
ほうれんそう(冷凍)	18
キャベツ	30
【春雨スープ】	
普通はるさめ(乾)	3
もやし(細)	30
ぶなしめじ	10
とうもろこし(㌵-㌵冷凍)	10
チンゲンツアイ	20
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2
がらスープ(ポーク&チキン)	6
水	150
【黄桃(缶)】	
㌵(缶詰、黄肉種、果肉)	40

2025年 7月 2日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【とりすき煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1
焼き豆腐	40
玉葱	60
はくさい	60
白ねぎ	10
えのきたけ	10
綿実油	1
上白糖	4.5
こいくちしょうゆ	7
清酒(純米酒)	2
本みりん	2.3
食塩	0.1
水	10
削り節	0.5
水	150
【オクラのおかかあえ】	
オクラ	20
キャベツ	40
かつお加工品(かつお節)	0.5
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3
だし(削り節・昆布だし)	6
【ツナっ葉いため】	
まぐろ缶詰(水煮㌵-㌵㌵)	24
だいこん葉(乾燥)	1
綿実油	0.3
清酒(純米酒)	0.8
うすくちしょうゆ	0.4
こいくちしょうゆ	0.4
水	5

2025年 7月 3日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【★乳 鶏肉のコーンフ레이크焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
エッグケアドレッシング	6
パン粉(乾燥)	3
コーンフ레이크	6
パルメザンチーズ	3
【チンゲンサイのスープ】	
じゃがいも	20
玉葱	30
チンゲンツアイ	20
にんじん	10
ぶなしめじ	10
こしょう混合	0.02
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	2.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【★乳 スクールヨーグルト】	
スクールヨーグルト	1個

2025年 7月 4日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【肉味噌キャベツ】	
豚モモ(脂肪なし)	30
厚揚げ	30
キャベツ	40
玉葱	40
たけのこ(水煮)	10
にんじん	15
青ピーマン	10
綿実油	0.7
こいくちしょうゆ	1.8
上白糖	0.6
トウバンジャン	0.12
しょうが	0.6
清酒(純米酒)	1.8
赤みそ	8.4
かたくり粉	1.2
【揚げしゅうまい】	
しゅうまい(冷凍)	60
なたね油	3
【中華スープ】	
はくさい	30
じゃがいも	20
とうもろこし(㌵-㌵冷凍)	10
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.5
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.5
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

2025年 7月 7日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★卵 セタちらし㊟】	
水稻穀粒(精白米)	80
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
米酢	4
あなご(蒸し)	15
こいくちしょうゆ	1
上白糖	0.5
本みりん	0.5
清酒(純米酒)	1
錦糸卵	12
ちりめんじゃこ	5
さんどまめ(冷凍)	15
にんじん	20
干し椎茸	1
高野豆腐	3
清酒(純米酒)	0.7
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	4
食塩	0.05
きざみのり	0.8
きざみのり	0.8
【セタ汁】	
そうめん(乾)	15
オクラ	15
ぶなしめじ	10
糸みつば	5
うすくちしょうゆ	4
本みりん	2
食塩	0.4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【セタデザート】	
セタデザート	1個

※中高等部の基本食を基準として
います。小学部は全体の約8
割の栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	670
たんぱく質(g)	30.1
脂質(g)	20.6
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	690
たんぱく質(g)	30.1
脂質(g)	21.0
塩分(g)	2.0

エネルギー(kcal)	595
たんぱく質(g)	29.9
脂質(g)	14.5
塩分(g)	2.2

エネルギー(kcal)	711
たんぱく質(g)	31.1
脂質(g)	29.0
塩分(g)	3.4

エネルギー(kcal)	721
たんぱく質(g)	33.2
脂質(g)	22.8
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	661
たんぱく質(g)	24.8
脂質(g)	13.5
塩分(g)	3.0

7月



学校給食献立表



2025年 7月 8日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.00
【焼きとり】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
白ねぎ	30
しょうが	3
上白糖	1.7
本みりん	6
こいくちしょうゆ	5
かたくり粉	0.4
【じゃこピーマン】	
ちりめんじゃこ	10
青ピーマン	30
ごま油	0.3
上白糖	0.3
清酒(純米酒)	0.3
こいくちしょうゆ	0.5
ごま(いり)	0.2
【じゃがいものみそ汁】	
じゃがいも	30
油揚げ	8
玉葱	30
にんじん	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8
白みそ	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	672
たんぱく質(g)	32.7
脂質(g)	21.4
塩分(g)	3.0

2025年 7月 9日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【たらのみそ漬け焼き】	
たら	70
白みそ	5
うすくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	0.5
本みりん	1
上白糖	0.3
【キャベツの甘酢あえ】	
キャベツ	40
きゅうり	20
えのきたけ	10
上白糖	2.7
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	1
米酢	3.6
【あつあげとじゃがいもの煮物】	
厚揚げ	25
豚ばら(脂身付)	20
じゃがいも	40
にんじん	10
ぶなしめじ	10
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	1.5
こいくちしょうゆ	2.4
本みりん	1.5
食塩	0.2
削り節	1.6
水	40

エネルギー(kcal)	652
たんぱく質(g)	33.8
脂質(g)	19.0
塩分(g)	2.2

2025年 7月10日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 コッペパン】	
コッペパン	1個
【★乳 かぼちゃのミートグラタン】	
牛ひき肉	20
豚ひき肉	20
マカロニ(エルボ)	6
西洋かぼちゃ	40
玉葱	40
ぶなしめじ	10
にんにく	0.5
綿実油	1
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
トマトケチャップ	12
トマトピューレ	10
ウスターソース	2
薄力粉	5
チュウリチーズ(モッツアレラ)	6
パン粉(乾燥)	1
水	10
【さんど豆のコンソメスープ】	
はくさい	30
さんどまめ(冷凍)	20
にんじん	10
えのきたけ	10
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【洋なし(缶)】	
西洋なし(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	681
たんぱく質(g)	27.4
脂質(g)	23.1
塩分(g)	3.3

2025年 7月11日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【タコライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
牛ひき肉	20
豚ひき肉	20
大豆(国産、ゆで)	18
玉葱	40
オリーブ油	0.7
トマト缶詰(ダイス)	40
トマトケチャップ	5.4
ウスターソース	7
カレー粉	0.7
上白糖	0.6
食塩	0.24
こしょう混合	0.04
レタス	20
キャベツ	30
【かぼちゃのてんぷら】	
西洋かぼちゃ	40
薄力粉	6
なたね油	5
食塩	0.1
【とうがんのすまし汁】	
とうがん	30
沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)	10
にんじん	15
えのきたけ	10
糸みつば	3
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	695
たんぱく質(g)	26.7
脂質(g)	24.2
塩分(g)	2.4

2025年 7月14日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ぶりん飯【熊本】】	
水稻穀粒(精白米)	70
だし(削り節・昆布だし)	105
鶏若鶏肉ひき肉	10
木綿豆腐	30
油揚げ	8
にんじん	5
ごぼう	10
切干しだいこん	1
綿実油	1.5
うすくちしょうゆ	5
上白糖	2.5
ごま(いり)	0.5
【鮭のスタミナ焼き】	
しろさけ	70
にんにく	0.3
本みりん	2.3
こいくちしょうゆ	4.3
清酒(純米酒)	2.3
上白糖	1
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8
白みそ	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	40

エネルギー(kcal)	673
たんぱく質(g)	38.2
脂質(g)	19.5
塩分(g)	3.0

7 月



学校給食献立表



2025年 7月15日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★卵 親子丼◎】	
水稻穀粒(精白米)	80
たまご(冷凍)	40
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	0.9
糸かまぼこ	6
玉葱	60
干し椎茸	0.5
葉ねぎ	5
上白糖	1.6
本みりん	0.6
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	2.5
削り節	1.6
水	50
【ゴーヤのごま和え】	
にがうり	20
食塩	0.1
にんじん	10
はくさい	30
上白糖	1.5
食塩	0.45
うすくちしょうゆ	0.45
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.2
【てぼ豆の煮もの】	
いんげんまめ(乾)	12
上白糖	2
食塩	0.07
うすくちしょうゆ	0.2
水	20

エネルギー(kcal)	635
たんぱく質(g)	30.9
脂質(g)	18.2
塩分(g)	2.6

2025年 7月16日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉と厚揚げの煮物】	
豚モモ(脂肪なし)	30
豚ばら(脂身付)	10
綿実油	1
厚揚げ	40
だいこん	30
じゃがいも	20
にんじん	10
ごぼう	10
さんどまめ(冷凍)	10
上白糖	3
本みりん	2
清酒(純米酒)	2
こいくちしょうゆ	6
削り節	1.6
水	60
【焼きなすのみそだれかけ】	
なす	40
綿実油	0.8
赤みそ	1.5
上白糖	1
こいくちしょうゆ	0.4
水	2.6
【ゴーヤとツナの佃煮】	
にがうり	10
まぐろ缶詰(水煮ルー・クワイ)	10
ごま(いり)	1.5
上白糖	3
こいくちしょうゆ	2.5
米酢	1.5
水	1

エネルギー(kcal)	656
たんぱく質(g)	29.5
脂質(g)	21.2
塩分(g)	1.9

2025年 7月17日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【夏野菜のカレーライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	30
西洋かぼちゃ	30
玉葱	60
なす	30
トマト缶詰(ダイス)	15
青ピーマン	5
セロリー	3
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
カレールー	15
がらスープ(ボーク&チキン)	7
水	90
【キャベツとオクラのサラダ】	
キャベツ	40
オクラ	10
とうもろこし(カ-ホ冷凍)	10
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインビネガー	2.4
綿実油	0.9
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	40

エネルギー(kcal)	665
たんぱく質(g)	22.6
脂質(g)	20.1
塩分(g)	2.7

◎7月3日(木)は初登場の「スクールヨーグルト」です。アイスクリームのようなくちどけのヨーグルトになります。

◎7月7日(火)は七夕です。七夕にちなんで、給食ではそうめんて天の川をイメージし、オクラや星型に抜いたニンジンで星を彩っています。

1学期も終わりが近づいてきました。もうすぐ長い夏休みに入りますが、暑い夏に負けないようにしっかり食事や水分、休息をとりましょう。
2学期に元気に登校してくださいね。

