7月の予定献立表

令和7年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金
水分補給は何を飲む？ 普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。 	**1** 小 731 中 853 チャーハン 飲むヨーグルト 水餃子スープ 中華ラビオリ 精白米 強化米 麦 米油 玉ねぎ 人参 中華粒 食塩 ツナ ｺｰﾝ ﾋﾞｰﾏﾒ ハム しいたけ こしょう 生乳 乳製品 砂糖 水餃子 小松菜 玉ねぎ 豆腐 人参 椎茸 しょうゆ ガラスープ達人 こしょう 食塩 ごま ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ 生姜 にんにく 豚肉 小麦粉 米油 水あめ 鶏肉 しょうゆ でん粉 魚介ｴｷｽ 豚骨ｴｷｽ 香辛料 食塩	**2** 小 636 中 785 豚丼 みそ汁 精白米 強化米 麦 豚肉 生姜 しょうゆ 料理酒 人参 ごぼう 玉ねぎ みりん 長ねぎ 三温糖 みそ 豆腐 長ねぎ 油揚げ あじ さば かつお いわし 昆布 しいたけ ぶなしめじ わかめ	**3** 小 645 中 751 黒砂糖パン ポトフ 野菜グラタン 小麦粉 砂糖 食塩 ｲｰｽﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 黒砂糖 ｳｲﾝﾅｰ にんにく 人参 玉ねぎ 大豆 じゃがいも キャベツ チキンブイヨン (かつおｴｷｽ) こしょう 食塩 豆乳 乾燥マッシュポテト おから じゃがいも 玉ねぎ 米粉 人参 とうもろこし 水あめ ほうれん草 植物油 食塩 砂糖 大豆粉 香辛料	**4** 小 652 中 772 夏野菜ミートソーススパゲティ のり塩コロッケ めん ｵﾘｰﾌﾞ油 豚肉 にんにく 大豆 人参 トマトピューレ 玉ねぎ デミグラスベース(牛肉) トマトソース ケチャップ 塩 チキンブイヨン (かつおｴｷｽ) なす ｽﾞｯｷｰﾆ こしょう じゃがいも パン粉 食塩 砂糖 青のり 米油 小麦粉 米粉 でん粉
7 小 652 中 770 ごはん 七夕汁 NEW 星のハンバーグ マイティソース 七夕ゼリー 精白米 強化米 麦 星型マカロニ 豆腐 大根 星型人参 ごぼう 油揚げ 長ねぎ 味パック しょうゆ ほんてり 食塩 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 生姜ペースト 食塩 トマトペースト にんにくペースト 香辛料 トマト 玉ねぎ りんご にんじん セロリ 砂糖 醸造酢 食塩 香辛料 砂糖 レモン果汁 ぶどう果汁 温州みかん果汁 水あめ 粉末油脂 寒天 香料	**8** 小 635 中 772 スープカレー ハリハリサラダ ミルメークココア 精白米 強化米 麦 玉ねぎ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ ﾄﾏﾄ いんげん 鶏肉 にんにく 米油 食塩 こしょう カレー粉 コンソメ(小麦 大豆) しょうゆ 切り干し大根 きゅうり ハム ごま 野菜たっぷり和風ドレッシング 果糖ぶどう糖 砂糖 ｺｺｱﾊﾞﾀﾞｰ 食塩 香料 大豆	**9** 小 654 中 773 わかめごはん 鶏ごぼう汁 NEW かつおカツ 精白米 強化米 麦 わかめ 食塩 小麦たん白発酵調味料 みりん 昆布エキスパウダー ほたてエキスパウダー 鶏肉 つきこんにゃく えのきたけ 油揚げ みそ 人参 豆腐 ごぼう 白菜 生姜 あじ さば かつお いわし 昆布 長ねぎ かつお 玉ねぎ 生姜 パン粉 しょうゆ 砂糖 食塩	**10** 小 588 中 744 まるパン ミートボールのトマト煮 ほうれん草とコーンのサラダ みかんジャム 小麦粉 砂糖 食塩 ｲｰｽﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(大豆) じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく トマト ケチャップ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ 三温糖 食塩 大豆 米油 ほうれん草 とうもろこし ハム 野菜たっぷり和風ドレッシング 水あめ 砂糖 みかん	**11** 小 711 中 823 冷やし中華 梅しそ天ぷら とけないアイス風デザート （バニラ） めん ごま油 もやし きゅうり 人参 ほうれん草 鶏肉 ごま スープ(しょうゆ 砂糖 酢 食塩 ごま油 りんご成分 なたね油) 鶏肉 大葉 梅干しペースト 米粉 小麦粉（乳） 鶏卵 でん粉 食塩 大豆油 加工でん粉（卵・乳） 米油 牛乳 ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 水あめ 生クリーム 水あめ 脱脂濃縮乳 生クリーム 加糖卵黄 ゼラチン 鶏卵加工品
14 小 626 中 814 ごはん すき焼き風煮 コーンしゅうまい 精白米 強化米 麦 豚肉 しょうゆ 酒 人参 玉ねぎ 白菜 えのきたけ しらたき 料理酒 長ねぎ 三温糖 ほんてり 高野豆腐 とうもろこし たまねぎ 魚肉すり身 豚脂 でん粉 豆腐 パン粉 みりん	**15** 小 679 中 800 ごはん 相性汁 つくねハンバーグ NEW 型抜きチーズ 精白米 強化米 麦 鶏肉 さつまいも 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 大根 長ねぎ 豆腐 豆乳 あじ さば かつお みそ 油揚げ 小松菜 鶏肉 パン粉 卵白 でん粉 大豆粉 長ねぎ 砂糖 しょうゆ 香辛料 食塩 ﾁｷﾝｴｷｽ 玉ねぎ 小麦粉 ナチュラルチーズ	**16** 小 634 中 819 ごはん さつま汁 肉団子 野菜ふりかけ 精白米 強化米 麦 さつまいも 豆腐 ごぼう 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのきたけ 味パック 味噌 鶏肉 料理酒 鶏肉 玉ねぎ 砂糖 にんにく 食塩 大豆 豚肉 香辛料 生姜 酒 食酢 砂糖 食塩 オイスターソース いりごま でん粉 グリンピース ほうれん草 砂糖 醤油 人参 あじ削り節 のり 卵黄粉末 モロヘイヤ カツオ削り節 かぼちゃ 紫いも カツオエキス 植物油脂	**17** 小 646 中 830 スライスパン クラムチャウダー 白身魚フライ NEW いちごミックスジャム 小麦粉 砂糖 食塩 ｲｰｽﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾏｰｶﾞﾘﾝ あさり ベーコン じゃがいも にんじん 玉ねぎ バター 小麦粉 牛乳 コンソメ パセリ こしょう 食塩 ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 食塩 水あめ 砂糖 いちご りんご	**18** 小 650 中 838 塩ラーメン とり唐揚げ めん 米油 豚肉 生姜 ほたて にんにく いりごま 料理酒 長ねぎ 人参 玉ねぎ もやし 白菜 たけのこ つと 食塩 ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ(魚介ｴｷｽ) がらスープ(ｾﾞﾗﾁﾝ 小麦 大豆) 鶏肉 しょうゆ 小麦粉 水あめ 生姜 みりん 砂糖 食塩 米油 なたね油 でん粉 ｺｰﾝｸﾞﾘｯﾂ 香辛料 大豆
21 海の日 	**22** 小 662 中 829 ごはん 麻婆豆腐 焼きビーフン 精白米 強化米 麦 生姜 にんにく 豚肉 料理酒 人参 長ねぎ にら しょうゆ 三温糖 みそ 豆板醤 ごま油 片栗粉 大豆 豆腐 ﾋﾞｰﾌﾝ ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ 人参 ごま油 豚肉 きくらげ ﾋﾞｰﾏﾒ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 食塩 しょうゆ ﾁｷﾝｴｷｽ 砂糖	**23** 小 720 中 895 豊浦産SPF豚と 夏野菜のカレー サイダー風ゼリーのフルーツ和え 精白米 強化米 麦 米油 玉ねぎ 豊浦産SPF豚 人参 じゃがいも なす ズッキーニ 生姜 にんにく マーマレード とろける給食用カレーフレーク 大豆 サイダー風ゼリー(砂糖 ﾚﾓﾝ果汁) 洋なし 甘夏みかん	**24** 終業式 	**25** 夏休み

【平均栄養価】

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	589 kcal	23.2 g	19.9 g	2.1 g
中学年	652 kcal	25.3 g	20.7 g	2.3 g
高学年	718 kcal	27.3 g	21.8g	2.5 g
中学生	801 kcal	30.8 g	24.1 g	2.9 g

【お知らせ】

☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません)
☆料理によってスプーンがつきます
☆はしは毎日持ってきてください
☆献立は都合により変更する場合があります
☆ご不明な点がありましたら、
給食センター(83-2264)までご連絡ください。

楽しい夏休み

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい　栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気にすごそう