

2025



7月学校給食献立予定表



西那須野学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て 名 献 立 名	お も な ざ い り ょ う 料 材 料						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	ごはん・牛乳 さばのしょうがじょうゆやき ひじきのいために・まろやかみそ汁	さば・油あげ・牛乳 大豆・とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ごぼう・えだまめ	ごぼう・えだまめ だいこん	米 さとう	油	701	27.7	29.0	2.3
2	水	ごはん・牛乳 とりのからあげ・もやしののりあえ じゃがいものみそ汁	とり肉・みそ かまぼこ	牛乳 のり	ごまつな キャベツ	もやし キャベツ	米・じゃがいも ごむぎこ	油 ごま油	642	25.1	20.5	2.3
3	木	ナン・牛乳 キーマカレー・カップグラタン ツナサラダ	ぶた肉 ツナ(まぐろ)	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ・ズッキーニ キャベツ	ナン 油	ドレッシング	654	25.4	28.0	2.9
4	金	ごはん・牛乳 チンジャオロースー ちゅうかサラダ・はるさめスープ	ぶた肉・とうふ いか	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	だけのこ・キャベツ しいたけ・もやし	米 はるさめ	油 ドレッシング	618	25.5	17.5	2.7
7	月	コッペパン(中)・牛乳 しょうゆラーメン・はるまき ささみときゅうりのあえもの	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん キャベツ	もやし キャベツ	パン(中)・ちゅうかめん はるまきのかわ	油 ごま油	711	29.9	25.8	3.6
8	火	ごはん・牛乳 いわしのかばやき・ごぼうサラダ たなばた汁	いわし とり肉	牛乳	にんじん オクラ	ごぼう・きゅうり とうもろこし	米・そうめん でんぷん	油 ドレッシング	699	23.9	24.2	2.7
9	水	ごはん・牛乳 とりそぼろ・いりたまご わかめサラダ・なめこのみそ汁	とり肉・大豆 たまご・みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ・きゅうり とうもろこし・なめこ	米 さとう	油 ドレッシング	632	27.7	19.7	2.8
10	木	はちみつバターパン・牛乳 肉うどん・ひややっこ・しょうゆ キャベツとツナのサラダ	油あげ ぶた肉・とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう・はくさい・きゅうり ねぎ・しめじ・とうもろこし	パン うどん	油 たまごめきマヨネーズ	615	27.0	20.9	2.9
11	金	ごはん・牛乳 あげどりのレモンじょうゆかけ キャベツのしおこんぶあえ・わかめととうふのみそ汁	とり肉・みそ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん レモン・キャベツ	きゅうり・もやし きゅうり・もやし	米 でんぷん	油 ごま油	602	24.1	20.5	2.6
14	月	バターパン・牛乳 チキンナゲット(2・2) キャベツとコーンのサラダ・カレーポトフ	とり肉・ウィンナー ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ・きゅうり とうもろこし・だいこん	パン じゃがいも	油 ドレッシング	680	26.4	26.2	2.9
15	火	ごはん・牛乳 いかのしょうがやき じゃがいものそぼろに・とん汁	あつあげ・みそ ぶた肉・いか	牛乳	にんじん とうふ	だいこん・ごぼう グリーンピース	米 じゃがいも	油	605	28.9	17.8	2.4
16	水	ごはん・牛乳 ハッシュドボーク・フレンチサラダ ゼリー	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	しめじ・たまねぎ キャベツ・きゅうり	米 じゃがいも	油 ドレッシング	689	22.4	20.4	2.4
17	木	コッペパン・牛乳・いちごジャム チキンシュニッツェル・クラウトザラート コンソメスープ	とり肉 ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ・たまねぎ しめじ・レモン	パン パンこ	油 ドレッシング	668	23.6	23.5	2.2
18	金	ごはん・牛乳 トンカツ・ソース もやしのおひたし・さわにわん	ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ・もやし・ねぎ だいこん・しいたけ	米 パンこ	油	651	29.2	21.1	2.2

2025



8月学校給食献立予定表



日	曜	こ ん だ て 名 献 立 名	お も な ざ い り ょ う 料 材 料						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
27	水	ごはん・牛乳 夏やさいカレー・やさいサラダ ゼリー	ぶた肉 豆	牛乳 チーズ	ピーマン・トマト かぼちゃ・ブロッコリー	なす・ズッキーニ・アセロラ たまねぎ・とうもろこし	米 じゃがいも	油 ドレッシング	685	23.0	19.2	2.7
28	木	牛乳パン・牛乳 オムレツ・フルーツあんにとん やさいトマトスープ	たまご ベーコン	牛乳 あんにとん	にんじん みかん	もも パイナップル	パン じゃがいも	油	631	22.2	22.5	2.5
29	金	ごはん・牛乳 ハンバーグのてりやき ほうれんそうのマヨネーズあえ・ようふうたまごスープ	とり肉・ベーコン ぶた肉・たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	米 さとう	油 たまごめきマヨネーズ	662	24.1	24.2	2.0

◎ 献立は都合により変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。

月平均栄養量(小学校中学年)	656	25.7	22.4	2.6
小学校基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量(中学生)	832	31.2	26.4	3.1
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5