

令和7年度 7月

献立表

中学校用

熊取町教育委員会

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
献立名	オリーブパン マカロニスープ カレーソース 飲むヨーグルト(アシドミルク)	ごはん すまし汁 鯖のピリ辛煮 牛乳 ふりかけ(のり)	ほんのり甘いパン イタリアンスープ ポテトソテー 牛乳	カミカミ献立 ごはん もずく入り味噌汁 鶏肉の塩からあげ 牛乳	七夕献立 図書給食 菜めし 七夕味噌汁 和風ハンバーグ 七夕ゼリー 牛乳	小型パン 夏野菜のスパゲティ フランクフルトのソテー 牛乳	カレーライス キャベツのサラダ 牛乳	コッペパン 冬瓜のスープ サーモンフライ 牛乳
材料名および 三色栄養	オリーブパン	精白米	ほんのり甘いパン	精白米	精白米 菜めしの素	小型パン	精白米	コッペパン
	鶏肉	鶏肉	ミニウインナー	豆腐	豚肉	ハーフスパゲティ	豚肉	鶏団子
	シェルマカロニ	厚揚げ	シェルマカロニ	油揚げ	緑豆春雨	豚ミンチ	じゃが芋	冬瓜
	玉ねぎ	かまぼこ	キャベツ	もずく	キャベツ	玉ねぎ	玉ねぎ	人参
	キャベツ	わかめ	人参	じゃが芋	なす	人参	人参	しめじ
	人参	玉ねぎ	セロリ	人参	玉ねぎ	ズッキーニ	サラダ油	青ねぎ
	うす口醤油	人参	にんにく	青ねぎ	オクラ	セロリ	豆乳	うす口醤油
	塩	青ねぎ	サラダ油	赤味噌	赤味噌	にんにく	カレー粉	塩
	胡椒	うす口醤油	トマトピューレ	白みそ	白みそ	サラダ油	ウスターソース	胡椒
	鶏がら	塩	ケチャップ	けずりぶし	けずりぶし	トマトピューレ	カレー粉	鶏がら
材料名および 三色栄養	スープ	けずりぶし	うす口醤油	だし汁	だし汁	ケチャップ	塩	豚骨
	豚ミンチ	だし汁	砂糖	鶏肉	チキンハンバーグ	ウスターソース	胡椒	スープ
	玉ねぎ	鯖	塩	土生姜	土生姜	塩	水	さけフライ
	人参	土生姜	胡椒	にんにく	砂糖	胡椒	ボンレスハム	揚げ油
	枝豆むき身	赤味噌	鶏がら	酒	こい口醤油	フランクフルト	キャベツ	ノンエッグタルタルソース
	大豆	砂糖	スープ	塩	みりん	ホールコーン	ホールコーン	牛乳
	ホールコーン	こい口醤油	ベーコン	胡椒	けずりぶし	グリンピース	人参	
	土生姜	酒	じゃが芋	砂糖	だし汁	サラダ油	イタリアンドレッシング	
	にんにく	ごま油	パセリ	小麦粉	七夕ゼリー	塩	牛乳	
	サラダ油	豆板醤	サラダ油	片栗粉	牛乳	胡椒		
材料名および 三色栄養	カレー粉	水	塩	揚げ油		牛乳		
	ウスターソース	牛乳	胡椒	牛乳				
	塩	のりふりかけ	牛乳					
	鶏がら							
	スープ							
	飲むヨーグルト(アシドミルク)							
材料名および 三色栄養	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
	611kcal 24.2g 15.6g	721kcal 30.9g 27.5g	718kcal 25.9g 24.4g	708kcal 35.6g 18.5g	740kcal 29.8g 21.1g	714kcal 28.5g 27.2g	739kcal 23.0g 21.1g	727kcal 29.3g 31.1g
	中学							

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準栄養量	830	34.2	23.1
今月の栄養基準量	710	28.4	23.3

★都合により、献立が一部変更になる場合があります。

★カミカミ献立は、噛み応えのある食材を使用しています。

よく噛んで食べましょう。

★給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品 標準成分表八訂」に基づいて算出しています。

★11日から17日は懇談会の為、給食はありません。

★18日は終業式です。



今月の図書給食

7日(月)七夕ゼリー

「給食アンサンブルⅠ」

如月 かずさ/著 光村図書

転校先の学校に馴染むのを拒む美貴、
子どもっぽいのがコンプレックスの桃、
親友の姉に恋をする満、悩める人気者の
雅人、孤独な優等生の清野、姉御肌で
給食が大好きな梢。

6人の中学生たちの揺れる心が、
給食をきっかけに変わっていく。
生活も学校も180度変わってしまった
お嬢様育ちの美貴、公立中学校でせっか
できた友達とケンカをしてしまいます。
仲直りの七夕ゼリーとはどんなゼリー
だったのでしょうか？

今年の七夕の日はシュワシュワソーダ

味で星形ゼリーが入った七夕デザート！

甘くて冷たいゼリーを一口食べれば、

誰でも幸せで優しい気持ちに

なれるかもね♡

