

令和7年度 7月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量			
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
				魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類	Kcal	g	g	
1	火	○	行事食（半夏生） 麦ごはん いわしの梅煮 たこの酢の物 厚揚げのそぼろに	いわし たこ 厚揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 深ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	830	36.0	27.4	
2	水	○	郷土料理（宮崎県） 麦ごはん チキン南蛮 ノンエッグタルタル アスパラサラダ らぶ汁	鶏肉 厚揚げ かまぼこ 角天	牛乳	アスパラガス 人参 かぼちゃ	りんご 玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	菜種油 ノンエッグタルタル	811	30.7	26.9	
3	木	○	食品について知ろう！（キムチ） キムタクごはん さばの塩焼き ひじき炒め煮 じゃがいもみそ汁	豚肉 さば 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 芽ひじき	人参 いんげん 小松菜	キムチ たくあん しょうが こんにゃく 玉ねぎ 木耳	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	794	32.2	30.2	
4	金	○	世界の料理（アメリカ） 胚芽パン ハンバーグ 添え野菜 クラムチャウダー チーズ	ハンバーグ ベーコン あさり	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ピーマン	りんご キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	胚芽パン 砂糖 じゃがいも 米粉	菜種油 バター	858	35.4	37.9	
7	月	○	行事食（七夕） 麦ごはん ミンチカツ 切干大根サラダ 魚そうめん汁 七夕ゼリー	ミンチカツ 魚そうめん 豆腐	牛乳	人参 小松菜 オクラ	千切大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 木耳	米 麦 砂糖 麩 マスカットゼリー	菜種油	763	25.6	21.2	
8	火	○	旬の食品を使った献立（あじ） 麦ごはん あじのごまだれかけ キャベツのおかか和え ごぼうつみれ汁	3年生給食中止日	あじ かつお節 豚肉 ごぼうつみれ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが きゅうり もやし キャベツ ごぼう 玉ねぎ	米 麦 砂糖	いりごま すりごま	768	37.4	21.9
9	水	○	旬の食品を使った献立（なす） 麦ごはん マーボーなす ワンタンスープ オレンジ		豚肉 みそ	牛乳	人参 にら チンゲン菜	なす しょうが にんにく 深ねぎ 玉ねぎ もやし 筍 木耳 オレンジ	米 麦 でん粉 ワンタン	菜種油 ごま油	742	23.7	21.6
10	木	○	地場産物を使った献立（大豆） 麦ごはん 納豆 ほうれん草のごま和え 肉じゃが	納豆 鶏肉 牛肉	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	もやし レモン 玉ねぎ こんにゃく	米 麦 砂糖 じゃがいも	いりごま 菜種油	779	30.7	20.0	
11	金	○	世界の料理（フランス） ソフトフランス チョコ大豆クリーム オムレツ ラタトゥイユ ポトフ	卵 ベーコン 牛肉	牛乳	トマト 人参 ピーマン 赤ピーマン アスパラガス	ズッキーニ 玉ねぎ なす キャベツ セロリ	ソフトフランス じゃがいも	チョコ大豆 オリーブ油	720	27.1	32.7	
14	月	○	かみかみ献立 麦ごはん ししゃもフリッター こんにゃく金平 トマトの豆乳みそ汁	牛肉 ベーコン みそ 豆乳	牛乳 ししゃも	人参 いんげん トマト 小松菜	こんにゃく ごぼう 玉ねぎ えのき 千切大根	米 麦 砂糖	菜種油	816	28.1	30.8	
15	火	○	カルシウム強化献立 麦ごはん 回鍋肉 茎わかめスープ レモンヨーグルト	豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	人参 チンゲン菜 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 筍 にんにく しょうが 木耳 干びょう コーン	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	744	29.5	18.4	
16	水	○	食育の日 麦ごはん 太刀魚フライ 梅サラダ 豚汁	太刀魚 ハム 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	千切大根 キャベツ きゅうり コーン 梅干 レモンこんにゃく 大根 れんこん ごぼう	米 麦 砂糖 さつまいも	菜種油	798	29.1	24.6	
17	木	○	夏野菜を使った献立 雑穀ごはん 夏野菜カレー ブロッコリーとささみのサラダ 桃のコンポート	牛肉 白いんげん豆 レバー 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ トマト ピーマン オクラ ブロッコリー 人参	玉ねぎ なす コーン にんにく りんご きゅうり 黄桃	米 雑穀ミックス 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨ オリーブ油	823	27.0	23.7	
18	金	○	旬の食品を使った献立（すいか） 背割りコッペパン 焼きそば コーンと卵のスープ すいか	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	人参 にら 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし 千切大根 木耳 コーン すいか	コッペパン ちゃんぽん麺 でん粉	菜種油	713	28.7	21.4	
※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。									平均栄養量	783	30.1	25.6	
○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。 ※今月は16日に実施いたします。									基準栄養量	830	13～ 20%	20～ 30%	

※給食中止日 3年生：7月8日（火）・7月9日（水）