



7月予定献立表

《今月のめあて》

すききらいをしないでたべよう



令和7年度 7月

給食回数 13 回

桜堤調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 火	しょくパン てづくりトマトジャム とうがんのスープ さけのフライ やさいソテー	○	ベーコン とりがら ぶたがら さけ ぎゅうにゅう	パン さとう こむぎこ パンこ あぶら	トマト レモン とうがん たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし ビーマン	市内産旬の野菜使用献立 1日(火)手作りトマトジャム 2日(水)、9日(水) とうもろこし 10日(木)枝豆  など
2 水	ひやしちゅうかそば (めん・にく・やさい・タレ) とうもろこし きんときまめのミルクに	○	ぶたにく わかめ かつおぶし こんぶ きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	きゅうり もやし にんじん しょうが とうもろこし	
3 木	むぎごはん にんじんふりかけ みそじる ほっけのいちやほし ひじきに	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり なまあげ わかめ みそ こんぶ ほっけ ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごま	にんじん きりぼしだいこん こまつな	
4 金	キムチクッパ(むぎごはん・スープ) チャブチェ すいか	○	ぶたにく たまご とうふ みそ とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ながねぎ にら ほししいたけ にんじん だいずもやし はくさいキムチ にんにく こまつな ごぼう たまねぎ きくらげ しょうが すいか	1日(火)冬瓜のスープ 14日(月)冬瓜の味噌汁 冬瓜は名前に「冬」が入っていますが、夏が旬の野菜です。収穫してから長く日持ちする野菜なので、収穫してから冬まで持つ、といわれたことから「冬」が名前についたといわれています。 ※実際にはそこまで日持ちしません。
7 月	まぜまぜえびちらしずし(すめし・ぐ) たなばたじる ささかまぼこのいそべあげ	○	とりにく あぶらあげ こうやどうふ えび かつおぶし こんぶ わかめ ささかまぼこ あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら そうめん こむぎこ	かんぴょう にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう ながねぎ オクラ	
8 火	かしわおれパン ABCスープ ハンバーグでりやきソース ポイルキャベツ ミントマト	○	とりにく しろいんげんまめ ぶたがら とりがら ぶたにく だいず ひじき おから ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ABCパスタ あぶら パンこ さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな にんにく ミントマト	
9 水	スパゲッティカレーソース(めん・ソース) かぼちゃチーズやき とうもろこし	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ にんにく ホールトマト かぼちゃ とうもろこし	4日(金)キムチクッパ クッパは韓国語で「スープご飯」という意味です。ピリ辛な味付けとサラッとした食感で暑い日でも食べやすくしました。
10 木	あわごはん みそじる さばのからあげねぎソース えだまめ	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さば ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら でんぶん こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな えだまめ	
11 金	マーボーなすどん(むぎごはん・ぐ) ちゅうかスープ じゃこいりいとこんソテー メロン	○	ぶたにく だいず みそ わかめ とりにく ぶたがら とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく ごま	なす にら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが キャベツ こまつな さやいんげん メロン	
14 月	ひじきごはん とうがんのみそじる たまごときくらげのいためもの すいか	○	あぶらあげ ひじき とりにく なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	にんじん ごぼう とうがん こまつな きくらげ キャベツ しょうが すいか	7日(月)七夕汁 七夕は中国から伝わった風習で、健康祈願のためにそうめんを食べるようになりました。給食では星になぞらえたオクラとそうめんを使った七夕汁を作ります。
15 火	セルフサンド(コッペパン・まめミート) ソーセージのスープに しろいんげんまめのあまに	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ とりにく とりがら ぶたがら しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリしょうが にんにく しめじ キャベツ こまつな	
16 水	しょうゆつけめん (めん・スープ・チャーシュー) いんげんとキャベツのソテー フローズンヨーグルト	○	とりがら ぶたがら かつおぶし ぶたにく ベーコン フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう あぶら	にら ながねぎ にんにく しょうが さやいんげん たまねぎ キャベツ	
17 木	エビクリームライス (コーンごはん・ソース) ポイルやさい ちゅうかドレッシング メロン	○	とりにく えび ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ かいそうミックス	こめ あぶら こむぎこ バター ちゅうかドレッシング	ホールコーン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし こまつな メロン	◆いよいよ夏本番！ 夏バテに負けない身体を作るためには、食事をきちんと食べることがとても大切です。好き嫌いをせず、バランスの良い食事を心がけて丈夫な身体を作りましょう！！

牛乳らん ○…ぎゅうにゅう

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー

610kcal

たんぱく質

29.1g

脂質

20.8g



7月予定献立表

《今月のめあて》

好き嫌いをしないで食べよう



令和7年度 7月

給食回数 13 回

桜堤調理場

日	曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	火	食パン 手作りトマトジャム 冬瓜のスープ 鮭のフライ 野菜ソテー	○	ベーコン 鶏ガラ 豚ガラ 鮭 牛乳	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 油	トマト レモン 冬瓜 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ もやし ピーマン	市内産旬の野菜使用献立 1日(火)手作りトマトジャム 2日(水)、9日(水) とうもろこし 10日(木)枝豆  1日(火)冬瓜のスープ 14日(月)冬瓜の味噌汁 冬瓜は名前に「冬」が入っていますが、夏が旬の野菜です。収穫してから長く日持ちする野菜なので、収穫してから冬まで持つ、といわれたことから「冬」が名前についたといわれています。 ※実際にはそこまで日持ちしません。 4日(金)キムチクッパ クッパは韓国語で「スープご飯」という意味です。ピリ辛な味付けとサラッとした食感で暑い日でも食べやすくしました。 7日(月)セタ汁 セタは中国から伝わった風習で、健康祈願のためにそうめんを食べるようになりました。給食では星になぞらえたオクラとそうめんを使ったセタ汁を作ります。 ◆いよいよ夏本番！ 夏バテに負けない身体を作るためには、食事をきちんと食べることがとても大切です。好き嫌いをせず、バランスの良い食事を心がけて丈夫な身体を作りましょう！！
2	水	冷やし中華そば(麺・肉・野菜・タレ) とうもろこし 金時豆のミルク煮	○	豚肉 わかめ かつお節 昆布 金時豆 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	きゅうり もやし にんじん 生姜 とうもろこし	
3	木	麦ご飯 人参ふりかけ 味噌汁 ほっけの一夜干し ひじき煮	○	ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 生揚げ わかめ 味噌 昆布 ほっけ ひじき 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま	にんじん 切り干し大根 小松菜	
4	金	キムチクッパ(麦ご飯・スープ) チャブチェ すいか	○	豚肉 卵 豆腐 味噌 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 砂糖 でん粉 春雨 ごま	長ねぎ にら 干しいたけ にんじん 大豆もやし 白菜キムチ にんにく 小松菜 ごぼう 玉ねぎ きくらげ 生姜 すいか	
7	月	まぜまぜえびちらし寿司(酢飯・具) セタ汁 ささかまぼこの磯辺揚げ	○	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 えび かつお節 昆布 わかめ ささかまぼこ あおのり 牛乳	米 砂糖 油 そうめん 小麦粉	かんぴょうにんじん 干しいたけ れんこん ごぼう 長ねぎ オクラ	
8	火	柏折パン ABCスープ ハンバーグ照り焼きソース ポイルキャベツ ミニトマト	○	鶏肉 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ 豚肉 大豆 ひじき おから 牛乳	パン じゃが芋 ABCパスタ 油 パン粉 砂糖 でん粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく ミニトマト	
9	水	スパゲッティカレーソース(麺・ソース) かぼちゃチーズ焼き とうもろこし	○	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん ごぼう 枝豆 にんにく ホールトマト かぼちゃ とうもろこし	
10	木	あわご飯 味噌汁 鯖の唐揚げねぎソース 枝豆	○	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 鯖 牛乳	米 もちあわ 油 でん粉 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 枝豆	
11	金	マーボーなす丼(麦ご飯・具) 中華スープ じゃこ入り糸こんにゃくソー メロン	○	豚肉 大豆 味噌 わかめ 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ ちりめんじゃこ 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく ごま	なす にら 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 さやいんげん メロン	
14	月	ひじきご飯 冬瓜の味噌汁 卵ときくらげの炒め物 すいか	○	油揚げ ひじき 鶏肉 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 卵 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	にんじん ごぼう 冬瓜 小松菜 きくらげ キャベツ 生姜 すいか	
15	火	セルフサンド(コッペパン・豆ミート) ソーセージのスープ煮 白いんげん豆の甘煮	○	豚肉 大豆 レバーソーセージ 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 白いんげん豆 牛乳	パン 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく しめじ キャベツ 小松菜	
16	水	醤油つけ麺(麺・スープ・チャーシュー) いんげんとキャベツのソテー フロゼンヨーグルト	○	鶏ガラ 豚ガラ かつお節 豚肉 ベーコン フロゼンヨーグルト 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 油	にら 長ねぎ にんにく 生姜 さやいんげん 玉ねぎ キャベツ	
17	木	エビクリームライス(コーンご飯・ソース) ポイル野菜 中華ドレッシング メロン	○	鶏肉 えび 牛乳 生クリーム チーズ 海藻ミックス	米 油 小麦粉 バター 中華ドレッシング	ホールコーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし 小松菜 メロン	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

770kcal

たんぱく質

36.5g

脂質

25.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。