

令和 7 年度

7 月献立予定表

七葉共同調理場

日曜	献立名	おもな材料						1344kcal	結食予定
		あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギー牛乳になる		たんぱく質g	
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン	炭水化物	脂質	食塩相当量g		
		1群：肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群：牛乳・海苔・小魚・乳製品	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：穀類・いも類・豆類	6群：油・種実類	食塩相当量g(小・中)	
1火	ごはん					米		615	747
	セルフキムタクどんの具	ぶたにく			にんにく、しょうが、キムチ、 なす、 たまねぎ 、 キャベツ、 きゅうり	かたくくりこ	あぶら	24.5	29.4
	ごまキャベツ					さとう	ごまあぶら、ごま	18.8	22.1
	もやしのみそ汁	あつあけ、だいず、 あやめねぎ			もやし、えのきたけ、ねぎ	じゃがいも		2.7	3.4
	牛乳・ミルメーク		牛乳			さとう			
2水	こめこバインパン		だっしふんにゅう		パイナップル	こめこ、こむぎこ、さとう		610	836
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			こむぎこ、さとう	あぶら	28.3	38.6
	アスパラサラダ			アスパラガス 、にんじん	キャベツ、とうもろこし		あぶら	22.9	30.1
	あさり入りミネストローネ	ベーコン、あさり、だいず		にんじん、トマト	にんにく、セロリ、 たまねぎ	じゃがいも、さとう	オリーブオイル	2.5	3.6
	牛乳		牛乳						
3木	ごはん					米		595	754
	コーンしゅうまい	ぎょにく、とうふ			とうもろこし、たまねぎ	パンこ、かたくくりこ、 こむぎこ、さとう		23.5	28.2
	チンジャオロースー	とりにく		にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たけのこ、 もやし	さとう、かたくくりこ	あぶら、ごまあぶら	16.1	19.4
	とりだんごとはるさめのスープ	なると、とりにく、とうふ		にんじん	えのきたけ、キャベツ、ねぎ、 たまねぎ	はるさめ、かたくくりこ、 さとう		2.3	2.8
	牛乳		牛乳						
4金	ごはん					米		630	772
	あじフライ・ソース	あじ				パンこ	あぶら	27.3	32.9
	こんぶあえ	こんぶ		にんじん	キャベツ、 きゅうり			17.1	19.7
	あつあけのそぼろに	とりにく、だいず、 あつあけ		にんじん、さやいんげん	しょうが、 たまねぎ 、しいたけ、 にんにく	さとう、かたくくりこ	あぶら	1.7	2.1
	牛乳		牛乳						
7月	なつやさいカレーライス（ごはん）					米		652	790
	（なつやさいカレー）	ぶたにく		にんじん、かぼちゃ、 トマト	にんにく、しょうが、 たまねぎ 、 なす 、 アスパラ 、 ソーセージ、 キャベツ、 きゅうり 、 とうもろこし、 レモン、ぶどう、みかん	あぶら		18.3	21.8
	きらきらかんてんサラダ		かんてん			さとう	ごまあぶら	20.5	24.3
	たなばたデザート		かんてん			さとう		2.5	3.0
	牛乳		牛乳						
8火	ごはん					米		664	804
	チキンなんばん・ノエダグ タバコノエ	とりにく			きゅうり、パセリ、たまねぎ	さとう、かたくくりこ	あぶら	23.0	27.7
	きりぼしだいこんのごまあえ			にんじん、ごまつな	きりぼしだいこん、もやし	さとう	ごま	24.6	28.3
	さわにわん	かまぼこ、ぶたにく		にんじん、さやえんどう	ごぼう、えのきたけ	じゃがいも 、はるさめ		2.4	3.2
	牛乳		牛乳						
9水	ソフトめん					こむぎこ		643	777
	えだまめポテトサラダ			えだまめ	キャベツ、 きゅうり 、 とうもろこし	じゃがいも 、さとう	あぶら	26.0	31.0
	なすのミートソース	ぶたにく、だいず		にんじん、トマト、 パセリ	しょうが、にんにく、 たまねぎ 、 なす 、 マッシュルーム	さとう	あぶら	15.3	17.4
	牛乳		牛乳					3.0	3.6
10木	ごはん					米		599	732
	さわらのてりやき	さわら				さとう		26.9	32.2
	くさわかめのきんぴら	さつまあげ	くさわかめ	にんじん、さやいんげん、 とうがらし	ごぼう、ごんにゃく	さとう	ごまあぶら、ごま	19.7	23.1
	なつやさいとん汁	ぶたにく、 あつあけ 、 あやめねぎ		にんじん、かぼちゃ	なす、ねぎ		あぶら	2.0	2.6
	牛乳		牛乳						
11金	ごはん・ふりかけ	かつおけずり、ぶし	わかめ、のり			米、さとう		683	829
	えだまめコロッケ				えだまめ	パンこ、こむぎこ、 じゃがいも	あぶら	17.3	20.4
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり 、もやし、 とうもろこし	はるさめ、さとう	ごまあぶら	19.9	23.0
	トマトにくじゃが	ぶたにく		にんじん、トマト、 さやいんげん	たまねぎ 、ごんにゃく	じゃがいも、さとう	あぶら	2.5	2.9
	牛乳		牛乳						

※太字は新発田市産の食品です。

※価格の変動や気候等により献立が変更になることがあります。

日曜	献立名	おもな材料						120g†-kcal		給食予定等
		あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギー牛乳になる		たんぱく質g	脂質g	
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン	炭水化物	脂質				
		1群：肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群：牛乳・海苔・小魚・乳製品	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：穀類・いも類・豆類	6群：油・種実類			
14月	トマトハヤシライス（ごはん）					米		633	764	
	（トマトハヤシソース）	ぶたにく		にんじん、トマト	にんにく、マッシュルーム、たまねぎ	じゃがいも、さとう	あぶら	19.6	23.1	
	だいずとアーモンドのサラダ	だいず			きゅうり、キャベツ、とうもろこし、りんご	さとう	あぶら、アーモンド	16.7	19.3	
	アップルシャーベット					さとう		1.9	2.3	
	牛乳		牛乳							
15火	ごはん					米		616	768	七中3年 なし
	さばのみそに	さば、みそ				さとう、でんぷん		26.7	33.2	
	カレーもやし			にんじん、ごまつな	もやし			21.4	26.4	
	みぞかきたま汁	とうふ、たまご、あやめねぎ		にんじん	えのきたけ、ねぎ	じゃがいも、かたくりこ		2.3	2.9	
	牛乳		牛乳							
16水	せわりコッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう		658	808	
	ウィンナーのケチャップソース	ウィンナー				さとう		24.0	28.2	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう		31.0	35.8	
	とうにゅうパンクンスープ	ベーコン、しょうが、りんご、たまご、とうにゅう		にんじん、かぼちゃ、パセリ	たまねぎ、しめじ	さとう、でんぷん	オリーブオイル	2.8	3.9	
	牛乳		牛乳							
17木	ごはん					米		606	744	
	とくせいやきにく	ぶたにく		にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、たまねぎ、れんこん	さとう、かたくりこ	なたねあぶら、ごま	26.0	31.4	
	たくあんあえ				たくあん、キャベツ、きゅうり			19.5	23.3	
	わかめのみそ汁	あつあけ、だいず、あやめねぎ	わかめ		えのきたけ、もやし、ねぎ	じゃがいも		2.4	3.2	
	牛乳		牛乳							
18金	ごはん					米		589	723	食育の日 献立 和歌山県立 和歌山小学校 給食最終日
	いわしのかばやき	いわし				さとう、でんぷん	あぶら	22.9	27.8	
	アスパラのいそかあえ		のり		アスパラガス	キャベツ、きゅうり		18.5	21.8	
	なつのこにもの	とりにく、かまぼこ		にんじん、オクラ	しいたけ、ごぼう、ごんにゃく、なす、ほうろくにょうが	じゃがいも、さとう		2.3	2.8	
	牛乳		牛乳							
22火	コーンライス				とうもろこし	米	あぶら	601	731	七東小学校 給食最終日
	ハンバーグのトマトソースがけ	とりにく、ぶたにく		トマト	たまねぎ	さとう		21.5	26.1	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	あぶら		17.3	20.5	
	オニオンコンソメスープ	ベーコン		にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	2.8	3.5	
	牛乳		牛乳							
23水	ごはん					米		751		
	セルフガバオライスの具	とりにく、だいず		ピーマン、あかピーマン、ごまつな、にんじん	にんにく、たまねぎ	さとう	あぶら	38.5		
	まめもやしのナムル				まめもやし	さとう	ごま、ごまあぶら	20.0		
	たまごコーンスープ	とうふ、たまご			とうもろこし、ねぎ	じゃがいも、かたくりこ		3.2		
	牛乳		牛乳							
24木	ちゅうかまぜごはん	ぶたにく		にんじん	しょうが、ただけのこ、ねぎ	米、さとう	ごまあぶら	768		中学校給食 最終日
	あげきょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	こむぎこ、さとう	あぶら	26.4		
	ビーンズサラダ	だいず			とうもろこし、キャベツ、きゅうり	さとう	ごまあぶら	27.5		
	ワンタンスープ	なると		にんじん、ごまつな	もやし、メンマ、ねぎ	ワンタンのかわ		3.8		
	牛乳		牛乳							

なつやすみも早寝・早起き・栄養バッチリ朝ごはんを心がけて、
2学期も元気に登校してくださいね！