

7月(前半)献立表

今月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう

令和7年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ ☆
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
1火	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		788 kcal	七夕献立 ジ害七 しのタ 月時は 七、日 ラの旧 は七、 め七夕 星お七 献立祈 月立の り7でな を日す。 るしごと たらがこ がこちよ つかう たらう す始ど まま稲 しつが 汁た開 をと花 作言期 りわれ 入ると まとい す。ま 天の風 川水害 イや病 メ虫
		牛乳＆小魚		牛乳, 小魚					33.7 g	
		厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ, 鶏肉			葱、たまねぎ	でんぶん		28.8 g	
		磯香和え		海苔	ほうれん草	はくさい、もやし		卵不使用 マヨネーズ	2.1 g	
		ニラたま汁	豆腐、鶏卵		にんじん、にら	玉ねぎ、えのきたけ				
2水	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		720 kcal	
		牛乳＆小魚		牛乳, 小魚					28.8 g	
		アジフライ	鯨				はなころも、パン粉	米油	16.7 g	
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー、 にんじん	キャベツ、きゅうり、 レモン果汁	砂糖		2.7 g	
		じゃがいもと油揚げのみそ汁	油揚げ、みそ	煮干し	小松菜	大根、しめじ	じゃがいも			
3木	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		720 kcal	
		牛乳＆小魚		牛乳, 小魚					28.8 g	
		肉じゃが	豚肉		にんじん、 さやいんげん	玉ねぎ	砂糖、しらたき、 じゃがいも	サラダ油	16.7 g	
		大根サラダ			にんじん	大根、きゅうり、キャベツ			2.7 g	
		えのきと豆腐のみそ汁	豆腐、みそ		小松菜	玉ねぎ、えのきたけ、 キャベツ				
4金	○	抹茶揚げパン	主役人気No.1				コッペパン、砂糖	米油	820 kcal	
		牛乳		牛乳, 小魚					36.8 g	
		とり肉のマーマレード焼き	鶏肉			マーマレード			29.2 g	
		キャベツのさっぱりサラダ				キャベツ、きゅうり、大根、 コーン、レモン果汁		オリーブ油	3.6 g	
		白菜と春雨のスープ	豚肉		にんじん、	しょうが、葱、玉ねぎ、 はくさい	緑豆春雨	ひまわり油		
7月	○	発芽玄米入りご飯	七夕献立				精白米、発芽玄米		803 kcal	
		牛乳＆小魚＆ソフールレモン		牛乳, 小魚、 ヨーグルト (77-816)					33.9 g	
		スペイン風オムレツ	ベーコン、鶏卵	牛乳、チーズ 生クリーム	赤パプリカ、 ピーマン	玉ねぎ、えのきたけ	じゃがいも	ひまわり油	22.5 g	
		七夕こんにやくそうめんサラダ	かまぼこ		にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし	こんにやく、砂糖	ひまわり油、 ごま油、ごま	2.7 g	
		七夕スープ	星型なると、 木綿豆腐、鶏肉		にんじん、 チンゲン菜	はくさい、葱		ごま油		
8火	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		741 kcal	図書委員会 コラボ献立 ② 「今つち 月の図 ね」亭 書を をに 委員 りよう 会ま こと す。3 おへ 楽十 ボレ しみ 湊に シヨ ンメ ニュー ーは
		牛乳＆小魚	図書委員会コラボ献立②		牛乳, 小魚				31.8 g	
		つくねの照り焼き	鶏肉		にんじん、 さやいんげん	えのきたけ、葱、れんこん、 生姜	でんぶん、パン粉、 砂糖		20.9 g	
		和風サラダ		海苔	にんじん	キャベツ、大根、きゅうり	砂糖	ひまわり油	2.7 g	
		ふのみそ汁	油揚げ、みそ	わかめ	にんじん	大根、玉ねぎ、えのきたけ	焼き麩			
9水	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		784 kcal	
		牛乳＆小魚		牛乳, 小魚					30.1 g	
		四川豆腐	豚肉、豆腐		にんじん、赤パ プリカ、ピーマン	生姜、にんにく、しいたけ、 たけのこ、葱	でんぶん	ひまわり油、 ごま油	26.7 g	
		切り干し大根のサラダ			にんじん	切り干し大根、きゅうり、 キャベツ	砂糖	卵不使用 マヨネーズ	3.2 g	
		辛みワントンスープ	豚肉、豆腐、 みそ		にんじん、 チンゲン菜	生姜、葱、玉ねぎ、しめじ、 もやし、	ワントン	ひまわり油、 ごま油		
10木	○	発芽玄米入りご飯	納豆の日				精白米、発芽玄米		777 kcal	
		牛乳＆小魚＆納豆	納豆	牛乳, 小魚					34.7 g	
		ししゃもの磯部揚げ	ししゃも	青のり			はなころも	米油	22.4 g	
		糸寒天のごま酢あえ		糸寒天	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、 レモン果汁	砂糖	ごま油	2.6 g	
		はりはり汁	油揚げ、豚肉、 みそ		にんじん	たまねぎ、なめこ、だいこん、 ねぎ、切り干し大根、えのきたけ				

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>

★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願い致します