

令和7年度 7月学校給食献立表

7月給食目標

衛生に気をつけよう

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。

※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など	献立名	おもにからだをつくる (赤)		おもに体の調子を整える (緑)		おもにエネルギーとなる (黄)		調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目 (加工品)
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
1火		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		塩,こしょう,ケチャップ,	607	
		ポークチャップ	ぶた肉		にんじん,トマトピューレ	玉ねぎ,にんにく	三温糖	油	ソース,赤ワイン,ブイヨン	26.3	
		コールスロー-サラダ	ハム		にんじん	とうもろこし,キャベツ,きゅうり	三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢,塩,こしょう	733	
		野菜と大豆のスープ	とり肉,大豆		にんじん	玉ねぎ,しめじ	じゃがいも	油	パセリ(乾),薄口,塩,こしょう,ブイヨン,とりがら	31.4	
2水		ミニミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		塩,酒,カレールー,醤油,	597	パン (小麦・乳)
		カレーうどん	とり肉,油揚げ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,キャベツ	うどん	油	みりん,かつお節,こんぶ	27.0	うどん (小麦)
		チンゲンサイの卵とじ	ぶた肉,たまご		にんじん,チンゲンサイ	もやし,しめじ	三温糖	油	酒,塩,こしょう,薄口	825	カレールー (小麦)
		すいか				すいか				35.6	
3木		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			593	コロッケ (小麦)
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃコロッケ			油		22.1	
		ささみとわらのポン酢あえ	ささみ,かつお節		オクラ,にんじん	きゅうり	三温糖		醤油,薄口,酢	731	
		なすと厚揚げのみそ汁	あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	なす,玉ねぎ	じゃがいも		煮干し	26.2	
4金		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			594	
		魚のみそマヨネーズ焼き	さけ,みそ				三温糖	卵不使用マヨネーズ	塩,酒,みりん	29.0	
		のりサラダ	ツナ	のり	にんじん,こまつな	もやし,キャベツ	三温糖		塩,醤油,酢	717	
		豚ごぼう汁	ぶた肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう	じゃがいも	油	酒,塩,薄口,かつお節	35.0	
7月	七夕行事食	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			619	
		星型ハンバーグ	ハンバーグ			玉ねぎ,しょうが,にんにく,りんごピューレ	三温糖		醤油,みりん,酒,酢	20.6	
		ごまあえ			ほうれんそう,アスパラガス,にんじん	キャベツ,もやし	三温糖	ごま,ねりごま	醤油,みりん,塩	757	
		七夕汁			オクラ,にんじん	玉ねぎ	ビーフン		醤油,薄口,酒,みりん,	25.9	
		七夕ゼリー					七夕ゼリー		塩,こんぶ,かつお節		
8火		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			587	てんぷら粉 (小麦)
		いわしの梅煮	いわしの梅煮							24.6	
		きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん,こまつな	ごぼう	こんにゃく,三温糖	油,ごま油	酒,醤油,みりん,だし汁	707	
		キャベツと厚揚げのみそ汁	あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	キャベツ,玉ねぎ,しいたけ			煮干し	29.4	
9水		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			608	パン (小麦・乳)
		ミートオムレツ	たまご,豚ひき肉	チーズ	アスパラガス	玉ねぎ,マッシュルーム		油	塩,こしょう,ブイヨン,酒	29.7	チーズ (乳)
		ラトウイユ	ウインナー		青ピーマン,トマト	ズッキーニ,なす,黄ピーマン,玉ねぎ,にんにく		オリーブ油	ケチャップ,白ワイン,ブイヨン,塩,こしょう	819	マカロニ (小麦)
		野菜スープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	じゃがいも,マカロニ	油	パセリ(乾),薄口,塩,こしょう,ブイヨン,とりがら	38.8	
10木	納豆の日	ごはん 牛乳		牛乳	納豆あえをごはんにのせて食べよう!		ごはん		塩,酒,こしょう,薄口,	612	チーズ (乳)
		豚もやし炒め	ぶた肉		にんじん,青ピーマン	もやし,玉ねぎ	かたくり粉	油	みりん,オイスターソース	29.6	
		納豆あえ	納豆	チーズ,塩昆布	こまつな		三温糖		醤油,みりん	742	
		冬瓜のスープ	とり肉	わかめ	にんじん	とうがん,玉ねぎ,しめじ		油	酒,塩,こしょう,中華味,薄口,とりがら	36.3	
		のり		のり							
		7月10日は「納豆の日」									
11金		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			667	てんぷら粉 (小麦)
		チキン南蛮	とり肉				てんぷら粉,三温糖	油,タルタルソース	酒,塩,こしょう,醤油,酢	25.0	
		三色あえ	かまぼこ		チンゲンサイ,青ピーマン,にんじん	もやし	三温糖	ごま油	薄口	796	
		にら玉汁	たまご,とうふ		にんじん,にら	玉ねぎ,えのきたけ	かたくり粉		塩,薄口,酒,かつお節,こんぶ	30.0	
14月		わかめごはん 牛乳		わかめ,しらす干し,牛乳		にんにく,しょうが,玉ねぎ,	ごはん	ごま油		605	つくね (小麦)
		北方野菜の焼肉炒め	ぶた肉,赤みそ		にんじん,アスパラガス	なす,キャベツ,りんごピューレ	三温糖,かたくり粉	油,ごま油	塩,こしょう,酒,醤油,みりん	26.4	ワンタン (小麦)
										731	
		貝だくさん中華スープ	中華風つくね,あつ揚げ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,レタス,きくらげ	ワンタン	油,ごま油	酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりがら	32.0	
15火		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			604	
		あじの梅だれかけ	あじ			ねり梅	かたくり粉,三温糖	油	塩,酒,醤油,酢	26.0	
		ゴーヤのおかかあえ	かつお節		ほうれんそう,にんじん	にがうり,キャベツ			醤油	733	
		じゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも		煮干し	31.4	

16 水		ミニ黒糖パン 牛乳		牛乳		ねぎ,にんにく,しょうが,	黒糖パン		豆板醤,酒,甜面醬,薄口,	615	パン (小麦・乳)
		野菜たっぷり担々麺	豚ひき肉,赤みそ,豆乳		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,キャベツ,もやし,きくらげ	中華めん,三温糖	油,ねりごま,ごま油	醤油,塩,中華味,とりがら	26.0	麺 (小麦)
		焼きぎょうざ	ぎょうざ							843	ぎょうざ (小麦)
		海藻サラダ	かまぼこ	海藻ミックス	にんじん	きゅうり,とうもろこし	はるさめ,三温糖	ごま油	酢,薄口,塩	34.5	
17 木	北方食の日	麦ごはん 牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,なす,	ごはん,大麦		塩,赤ワイン,カレー粉,	660	カレー (小麦)
		夏野菜カレー	牛肉		かぼちゃ,にんじん,トマト	しめじ,グリーンピース,りんごピューレ		油	ソース,カレールー,とりがら	19.2	
		ツナサラダ	ツナ		にんじん,アスパラガス	きゅうり,キャベツ,とうもろこし		ドレッシング		802	
		手作りフルーツゼリー				もも,みかん	ゼリーの素			22.9	
18 金	給食なし										

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。