



令和7年度 7月分 学校給食献立表



日曜	献立名	おもに体をつくるもとになる（赤）		おもに体の調子を整えるもとになる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		エネルギー kcal 上段：小 下段：中	食塩相当量 g 上段：小 下段：中
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・その他の 豆類・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実		
1 火	わかめごはん 牛乳		牛乳			わかめごはん		633 775	2.9 3.6
	えだまめコロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	油		
	土佐あえ	かつおぶし		にんじん	はくさい きゅうり	さとう			
	とうがん汁	とり肉 油揚げ かつおぶし			とうがん 干しいたけ ねぎ	マロニー でんぷん			
	ココア牛乳のもと					ココア牛乳のもと			
2 水	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン		619 770	2.8 3.7
	白ごまつくね(小2こ・中3こ)	とり肉 とりレバー			たまねぎ	パン粉 でんぷん さとう	油 ごま		
	やきそば	豚肉 ちくわ		にんじん	キャベツ たまねぎ	中華めん	油		
	アセロラフルーツ				パイン みかん 黄桃	ナタデココ アセロラジュレ			
3 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		621 777	3.1 3.8
	とうふステーキの肉みそかけ	豆乳 ぶた肉 みそ				さとう でんぷん	油		
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま マヨネーズ		
	れんこんとアカモクのつみれ汁	とり肉 かつおぶし たらすりみ	アカモク		れんこん はくさい ねぎ だいこん	でんぷん			
	かつおふりかけ	かつおぶし				さとう	ごま		
4 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		662 815	2.5 2.9
	たちうおの梅肉ソースかけ	たちうお			しょうが 梅	でんぷん さとう	油		
	かりもりのあえもの	とり肉			かりもり奈良漬け キャベツ				
	夏野菜のみそ汁	とうふ 油揚げ みそ かつおぶし	煮干し	かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ ねぎ				
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		641 797	2.2 2.6
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	油		
	十六ささげねりごまあえ			じゅうろくささげ にんじん	もやし	さとう	ごま		
	天の川汁	星型かまぼこ 油揚げ 糸かまぼこ かつおぶし		オクラ	えのきたけ				
	ささくずまんじゅう					くずまんじゅう			
8 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		624 772	2.0 2.5
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう でんぷん			
	かぼちゃのごまあえ			かぼちゃ いんげん			ごま マヨネーズ		
	スタミナ汁	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ かつおぶし	煮干し	にんじん	だいこん こんにゃく にんにく	じゃがいも			
9 水	冷やし中華そば 牛乳		牛乳			中華そば		618 778	2.8 3.7
	春巻き	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう 小麦粉	油		
	冷やし中華の具	とり肉 たまご		にんじん	キャベツ もやし きゅうり	冷やし中華のたれ			
	わらびもち(小3こ・中4こ以上)	きなこ				わらびもち さとう			
10 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		618 766	1.9 2.4
	チキンカツの甘酢あんかけ	とり肉				パン粉 小麦粉 米粉 さとう でんぷん	油		
	きんぴらごぼう	ツナ		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	油		
	青菜のすまし汁	とうふ かまぼこ かつおぶし		にんじん	ごまつな だいこん えのきたけ				
11 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		668 824	1.6 1.9
	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごま油		
	バンバンジー	とり肉			もやし きゅうり		ドレッシング ごま		
	冷凍みかん				みかん				
14 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		738 889	2.1 2.4
	さばのトマト煮	さば		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	油		
	きゅうりとわかめの酢の物	かに風味かまぼこ	わかめ		きゅうり	さとう			
	かきたま汁	とり肉 たまご とうふ かつおぶし		にんじん	ねぎ えのきたけ	でんぷん			
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご				
15 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		624 776	2.2 2.5
	生揚げの香味ソースかけ	生揚げ			しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぷん			
	梅おかかあえ	かつおぶし			もやし キャベツ きゅうり 梅	さとう			
	どさんこ汁	ぶた肉 みそ かつおぶし	煮干し	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター		
	コーヒー牛乳のもと					コーヒー牛乳のもと			
16 水	ナン 牛乳		牛乳			ナン		641 809	2.3 2.8
	チキンと豆のカレー	とり肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	さつまいも 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	油 カレールウ		
	コーンたっぷりフライ				とうもろこし	パン粉 小麦粉 でんぷん さとう	油		
	ナタデココフルーツ				パイン みかん 黄桃	ナタデココ			
17 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		651 778	1.8 2.2
	豚肉のしょうが焼き	ぶた肉			たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	油		
	じゃこキャベツ		しらす干し		キャベツ たくあん		ごま ごま油		
	もずく汁	とうふ かつおぶし	もずく	にんじん	えのきたけ たけのこ ねぎ				
18 金	はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリー		725 864	1.8 2.2
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	とり肉のから揚げ	とり肉			にんにく しょうが	でんぷん	油		
	即席漬け				きゅうり たくあん		ごま		
	ふだま汁	かまぼこ とうふ かつおぶし		にんじん	ねぎ えのきたけ	玉ふ			
	お米のタルト	たまご	牛乳 乳製品			小麦粉 米粉 さとう	油		

※献立の内容は変わることがあります。

※大口町では、令和7年度から給食費全額無償化になりました。

※本献立表は、全ての食材を記載しているものではありません。

※**太字の食材**は、大口町でとれたものです。