

令和7年度

7月 予定献立表

門野中学校
門野中学校共同調理場

日	お知らせ	献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	蓮花生	しょうゆ	赤の食べ物 (体をつくる)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 火		食パン◎	×		×						食パン(小麦粉、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳)				775 kcal 35.4 g 30.1 g 3.8 g
		牛乳			×						牛乳				
		あじのアーモンドフライ	×	×							あじ 卵		アーモンド アーモンドブードル パン粉 油 小麦粉	塩 こしょう 酒 白ワイン	
		ポイルキャベツ										キャベツ		ソース	
		大豆のつぶつぶスープ									大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん セロリー コーン グリンピース	じゃがいも	ブイヨン 塩 しょうゆ こしょう	
		もも缶										もも缶			
2 水	ふ く め い め い 給 食	アイランドルビーのミートソース	×		×						豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー トマト にんにく パセリ マッシュルーム	ソフトめん 油 小麦粉	ケチャップ ソース ブイヨン デミグラスソース 塩	815 kcal 30.6 g 24.7 g 3.3 g
		牛乳			×						牛乳				
		マゼトアンサラダ									ハム	きゅうり にんじん	じゃがいも 油 砂糖	塩 酢 こしょう からし	
		ずいか										ずいか			
3 木		ごはん											米		727 kcal 33.6 g 24.3 g 3.5 g
		牛乳			×						牛乳				
		さばのスタミナ焼き									さば	にんにく しょうが	ごま 砂糖	しょうゆ みりん	
		磯香和え									のり	ほうれん草 もやし キャベツ		しょうゆ	
		キャベツ豚汁									豚肉 みそ	キャベツ だいこん にんじん しょうが	ごま油	さば節	
		バナナ										バナナ			
4 金		ロールパン◎	×		×						ロールパン(小麦粉、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳)				763 kcal 35.4 g 29.9 g 3.9 g
		牛乳			×						牛乳				
		チリコンカン									大豆 豚肉	玉ねぎ にんにく	油	ケチャップ ソース 塩 こしょう しょうゆ タバスコ	
		青のりポテト									青のり		じゃがいも 油	塩	
		中華コーンスープ			×						豚肉 卵	コーン しいたけ にんじん 根深ねぎ	春雨 でんぷん	しょうゆ 塩 こしょう パイタン	
		ハイン缶										ハイン缶			
7 月	セ タ 給 食	五目ずし									油揚げ	にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう	米 砂糖	酢 しょうゆ 塩	730 kcal 32.9 g 19.7 g 4.3 g
		牛乳			×						牛乳				
		いかの磯辺揚げ									するめいか 青のり	しょうが	でんぷん 油	しょうゆ みりん	
		ゆかり和え										キャベツ きゅうり		ゆかり 塩	
		セタスープ			×						魚めん(魚肉すり身、でんぷん、水あめ、オリゴ糖、米発酵調味料、塩)				
		乳酸菌飲料◎			×						鶏肉 うすら卵 なたと	にんじん 小松菜		さば節 しょうゆ 塩	
8 火		ロールパン◎	×		×						ロールパン(小麦粉、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳)				741 kcal 28.2 g 26.6 g 4.3 g
		牛乳			×						牛乳				
		焼きそば	×								豚肉 青のり	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース しょうが	中華めん 油	ソース 塩 こしょう	
		茎わかめと卵のスープ			×						卵 鶏肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 小松菜 えのき	でんぷん	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
		杏仁豆腐			×						牛乳 豆乳 寒天	みかん缶 バイン缶 もも缶	砂糖		
		牛乳			×						牛乳				
9 水		牛乳			×						牛乳				788 kcal 28.1 g 25.2 g 3.1 g
		さばキーマカレー	×								さば 鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく	米 油	カレールウ ブイヨン ソース しょうゆ 酒	
		じゃがいもサラダ									コーン きゅうり 玉ねぎ		じゃがいも 油 砂糖	酢 塩 こしょう	
		冷凍みかん										冷凍みかん			
10 木		炊き込みわかめごはん									しらす わかめ		米		733 kcal 29.1 g 23.2 g 2.4 g
		牛乳			×						牛乳				
		豚肉と厚揚げの中華炒め									厚揚げ 豚肉	ビーマン バブリカ たけのこ しめじ しょうが にんにく	油 でんぷん 砂糖	しょうゆ 酒 オイスターソース	
		ヤムウンセン										キャベツ にんじん きゅうり 赤玉ねぎ	春雨 砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 とうがらし	
		バナナ										バナナ			
11 金		黒糖食パン◎	×		×						黒糖食パン(小麦粉、黒糖、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳)				761 kcal 30.3 g 29.8 g 4.8 g
		牛乳			×						牛乳				
		じゃがいものグラタン	×		×						チーズ ベーコン 脱脂粉乳	玉ねぎ パセリ マッシュルーム	じゃがいも パン粉 油 バター 小麦粉	ブイヨン 小麦粉 塩 こしょう	
		フレンチサラダ									卵 ウィンナー レンズ豆	キャベツ きゅうり にんじん トマト 玉ねぎ しめじ レタス	油 砂糖	りんご酢 塩 こしょう ブイヨン 塩 しょうゆ こしょう	
		オレンジ			×							オレンジ			
14 月		ごはん											米		781 kcal 33.5 g 25.0 g 2.6 g
		牛乳			×						牛乳				
		焼きししゃも									ししゃも		油		
		キャベツの塩昆布和え									塩昆布	キャベツ			
		納豆◎									納豆(大豆 タレ からし)				
		伊東野菜のスープ									豚肉	だいこん レタス たけのこ しいたけ		さば節 しょうゆ 塩	
		バナナチョコ蒸しパン	×		×						ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、塩、脱脂粉乳) 牛乳	バナナ	チョコチップ バター アーモンドブードル		

	お知らせ	献立	小麦	そば	卵	えび	かに	落花生	くるみ	赤の食べ物 (体をつくる)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
15 火		ごはん										米		837 kcal 34.7 g 27.2 g 3.0 g
		牛乳			×					牛乳				
		鶏肉のごま焼き								鶏肉	にんにく	ごま 油	塩 しょうゆ	
		野菜のみそ和え								みそ	かぼちゃ さやいんげん なす	じゃがいも 砂糖 油	しょうゆ みりん	
		しらすのかきたま汁			×					卵 しらす	玉ねぎ 葉ねぎ	でんぷん	さば節 しょうゆ 塩	
16 水		カルピスゼリー			×					カルピス 寒天		砂糖		737 kcal 29.1 g 20.2 g 3.7 g
		シューシー (沖縄の炊き込みごはん)								豚肉 糸昆布	にんじん さやいんげん	米	しょうゆ みりん 酒 塩	
		牛乳			×					牛乳				
		ゴーヤチャンプルー			×					豆腐 卵 豚肉 かつお節	もやし キャベツ にがうり	油	しょうゆ 塩 こしょう	
		もずくスープ								鶏肉 もずく	玉ねぎ キャベツ にんじん トマト えのき		ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
17 木		大学芋										さつまいも 油 ごま さとう	しょうゆ	889 kcal 34.4 g 29.0 g 4.1 g
		ビビンバ								豚肉 みそ	もやし ほうれん草 にんじん にんにく しょうが	米 砂糖 油 ごま ごま油	みりん しょうゆ トウバンジャン 塩	
		牛乳			×					牛乳				
		かぼちゃのアーモンド揚げ	×								かぼちゃ	アーモンド 油 小麦粉 でんぷん	塩	
		ラビオリスープ	×							ラビオリ(小麦粉、豚肉、パン粉、玉ねぎ、油)	玉ねぎ もやし 葉ねぎ だけのこ にんじん しいたけ		パイタン しょうゆ 塩 こしょう	
18 金		ヨーグルト◎			×					ヨーグルト				817 kcal 32.1 g 28.5 g 2.2 g
		ごはん										米		
		牛乳			×					牛乳				
		麻婆豆腐								豆腐 豚肉 みそ	葉ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖 油	しょうゆ パイタン みりん オイスターソース とうがらし	
		キャベツのナムル									キャベツ もやし ほうれん草 にんじん	ごま ごま油	しょうゆ 酢	
		サーターアンダーギー	×	×						卵		小麦粉 砂糖 油 ごま	ベーキングパウダー	

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
 ○アレルギー物質の主要8品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ（ ）で表示してあります。