



令和7年 7月給食献立予定表

秋吉学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 牛乳 | 主 な 材 料              |                        |                         |                       |                         |                | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>食塩相当量 (g) |                    |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------|----------------------------------------|--------------------|
|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    | <赤>体をつくる             |                        | <緑>体の調子をととのえる           |                       | <黄>熱や力になる               |                | 秋吉小                                    | 秋芳中                |
|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>乳製品<br>小魚<br>海そう | 3群<br>緑黄色野菜             | 4群<br>その他の野菜<br>果物    | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖  | 6群<br>油脂       |                                        |                    |
| 1 | 火 | <div></div> <div>&lt;宮崎県の郷土料理&gt; チキン南蛮 ざぶ汁</div> <div>地鶏料理やマンゴー、しいたけなどの産地です。</div> <div>特にマンゴーは「太陽のタマゴ」というブランドになっています。</div> <div></div>                                                                                 |    |                      |                        |                         |                       |                         |                |                                        |                    |
|   |   | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ○  |                      | 県産牛乳                   |                         |                       | 市内産米<br>市内産押し麦          |                | 604<br>26.0<br>1.5                     | 759<br>31.6<br>2.0 |
|   |   | チキン南蛮 ゆで野菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    | とり肉                  |                        | にんじん                    | キャバツ                  | 片栗粉 砂糖                  | 油<br>タルタルソース   |                                        |                    |
|   |   | ざぶ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    | かまぼこ<br>厚揚げ          |                        | にんじん<br>かぼちゃ            | ごぼう だいこん<br>干しいたけ     | じゃがいも                   | 油              |                                        |                    |
| 2 | 水 | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ○  |                      | 県産牛乳                   |                         |                       | 市内産米<br>市内産麦            |                | 583<br>24.5<br>1.5                     | 722<br>29.9<br>2.0 |
|   |   | ホイコウロウ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    | ぶた肉 赤みそ              |                        | にんじん                    | キャバツ たまねぎ<br>だけのこ     | 砂糖                      | 油 ごま油          |                                        |                    |
|   |   | ビーフン汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    | 豆腐 たまご               |                        | にんじん<br>ほうれん草           | たまねぎ もやし              | ビーフン                    |                |                                        |                    |
| 3 | 木 | ココア蒸しパン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ○  |                      | 県産牛乳                   |                         |                       | 蒸しパンミックス<br>ココア         |                | 624<br>21.3<br>1.5                     | 776<br>25.7<br>1.9 |
|   |   | なすときのこのスパゲティ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    | 秋吉台高原牛               |                        | にんじん<br>ピーマン<br>トマト     | なす たまねぎ し<br>めじ       | スパゲティ                   | 油              |                                        |                    |
|   |   | チーズサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    | チーズ<br>わかめ           |                        | にんじん                    | キャバツ                  |                         | ドレッシング         |                                        |                    |
| 4 | 金 | 麦ごはん いわしのおかか煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ○  | かつお節                 | 県産牛乳<br>いわし            |                         |                       | 市内産米<br>市内産麦            |                | 555<br>25.0<br>2.4                     | 725<br>30.7<br>3.1 |
|   |   | こんぶあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                      | 塩昆布                    | にんじん                    | キャバツ<br>もやし           |                         |                |                                        |                    |
|   |   | キムチ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    | ぶた肉<br>豆腐 麦みそ        |                        | にんじん<br>ねぎ              | 白菜 キムチ ごぼ<br>う 大根     | こんにゃく                   |                |                                        |                    |
| 7 | 月 | <div></div> <div>&lt;季節の行事&gt; 七夕</div> <div>あま がわ りょうぎし ひ はな ひこぼし お ひめ いちねん いちど あ ひ<br/>天の川の兩岸に引き離された「彦星」と「織り姫」が一年に一度会える日です。</div> <div>つゆ じま あめ ひ おお きょう そら みあ<br/>梅雨時期で雨の日が多いですが、今日は空を見上げてみましょう。</div> <div></div> |    |                      |                        |                         |                       |                         |                |                                        |                    |
|   |   | 米粉パン 黒豆きなこクリーム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ○  |                      | 県産牛乳                   |                         |                       | 県産米粉パン<br>黒豆きなこクリー<br>ム |                | 662<br>25.3<br>2.6                     | 789<br>30.1<br>3.1 |
|   |   | 星のコロッケ ツナサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    | 星のコロッケ<br>まぐろ水魚      | わかめ                    | にんじん                    | キャバツ                  |                         | ドレッシング<br>揚げ油  |                                        |                    |
|   |   | ミネストローネ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    | ベーコン 大豆<br>大福豆 白花豆   |                        | オクラ<br>にんじん<br>トマト      | たまねぎ セロリ<br>キャバツ にんにく |                         | 油              |                                        |                    |
| 8 | 火 | <div></div> <div>&lt;沖縄県の郷土料理&gt; ゴーヤチャンプルー もずく</div> <div>ゴーヤは「にがうり」とも呼ばれています。チャンプルーは「ごちゃまぜ」という意味です。</div> <div></div>                                                                                               |    |                      |                        |                         |                       |                         |                |                                        |                    |
|   |   | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ○  |                      | 県産牛乳                   |                         |                       | 市内産米<br>市内産麦            |                | 559<br>26.4<br>1.8                     | 704<br>32.6<br>2.1 |
|   |   | ゴーヤチャンプルー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | ぶた肉 たまご<br>とうふ 花かつお  |                        | ゴーヤ                     | もやし                   | 砂糖                      | 油              |                                        |                    |
|   |   | もずくスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    | とり肉                  | もずく                    | にんじん ね<br>ぎ             | たまねぎ                  | じゃがいも                   |                |                                        |                    |
| 9 | 水 | <div></div> <div>リクエスト給食 &lt; フルーツポンチ ミルメークコーヒー &gt;</div> <div></div>                                                                                                                                                |    |                      |                        |                         |                       |                         |                |                                        |                    |
|   |   | ハヤシライス                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ○  | 秋吉台高原牛               | 県産牛乳                   | にんじん ト<br>マト グリン<br>ピース | たまねぎ マッシュ<br>ルーム にんにく | 市内産米<br>市内産麦            | 油 ハヤシライ<br>スルウ | 686<br>18.1<br>2.1                     | 871<br>21.9<br>2.7 |
|   |   | ミルメークコーヒー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                      |                        |                         |                       | ミルメークコー<br>ヒー           |                |                                        |                    |
|   |   | フルーツポンチ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                      |                        |                         | パイナップル みか<br>ん もも     | 白玉団子                    |                |                                        |                    |

\*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

\*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



| 日  | 曜 | 献立名<br><small>こんだてめい</small>                                                                                                                       | 牛乳<br><small>ぎゅうにゅう</small> | 主 　 　 材 　 　 料            |                        |                                         |                       |                        |          | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>食塩相当量 (g) |                                                                                       |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|------------------------|----------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   |                                                                                                                                                    |                             | <赤>体をつくる                 |                        | <緑>体の調子をととのえる                           |                       | <黄>熱や力になる              |          | 秋吉小                                    | 秋芳中                                                                                   |
|    |   |                                                                                                                                                    |                             | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品     | 2群<br>乳製品<br>小魚<br>海そう | 3群<br>緑黄色野菜                             | 4群<br>その他の野菜<br>果物    | 5群<br>米 パン めん<br>いも・砂糖 | 6群<br>油脂 |                                        |                                                                                       |
| 10 | 木 | 麦ごはん                                                                                                                                               | ○                           |                          | 県産牛乳                   |                                         |                       | 市内産米<br>市内産麦           |          | 569<br>25.0<br>2.3                     | 712<br>30.0<br>3.4                                                                    |
|    |   | とり肉のマーマレードソースかけ                                                                                                                                    |                             | とり肉                      |                        |                                         | マーマレード<br>米粉          | 油                      |          |                                        |                                                                                       |
|    |   | 梅おかかあえ 豆乳汁                                                                                                                                         |                             | サケボール<br>豆乳 麦みそ<br>花かつお  | にんじん<br>ねぎ             | もやし きゅうり<br>キャベツ はくさい<br>ごぼう 大根<br>ねりうめ | こんにゃく<br>砂糖           |                        |          |                                        |                                                                                       |
| 11 | 金 | 麦ごはん                                                                                                                                               | ○                           |                          | 県産牛乳                   |                                         |                       | 市内産米<br>市内産麦           |          | 592<br>23.8<br>2.1                     | 748<br>29.5<br>2.4                                                                    |
|    |   | マーボーなす                                                                                                                                             |                             | ぶた肉 とうふ<br>大豆ミート 赤み<br>そ | にんじん<br>ねぎ             | なす だけのこ                                 | 砂糖 片栗粉                | 油                      |          |                                        |                                                                                       |
|    |   | ワンタンスープ                                                                                                                                            |                             | ワンタン<br>たまご              | わかめ                    | にんじん                                    | もやし                   |                        | ごま油      |                                        |                                                                                       |
| 14 | 月 | リクエスト給食 < きなこ揚げパン >                                             |                             |                          |                        |                                         |                       |                        |          |                                        |                                                                                       |
|    |   | きなこ揚げパン                                                                                                                                            | ○                           | きなこ                      | 県産牛乳                   |                                         |                       | 県産コッパパン<br>砂糖          | 揚げ油      | 600<br>24.4<br>2.9                     | 744<br>29.7<br>3.7                                                                    |
|    |   | ラタトゥイユ (野菜のトマト煮)                                                                                                                                   |                             | ベーコン                     |                        | ピーマン<br>パプリカ<br>トマト                     | なす スズキニ<br>たまねぎ       |                        | 油        |                                        |                                                                                       |
|    |   | たまごスープ                                                                                                                                             |                             | たまご とり肉                  |                        | にんじん<br>ほうれん草                           | たまねぎ                  | じゃがいも                  |          |                                        |                                                                                       |
| 15 | 火 | リクエスト給食 < 肉じゃが >                                                |                             |                          |                        |                                         |                       |                        |          |                                        |                                                                                       |
|    |   | 麦ごはん                                                                                                                                               | ○                           |                          | 県産牛乳                   |                                         |                       | 市内産米<br>市内産麦           |          | 604<br>28.9<br>1.4                     | 796<br>34.0<br>1.9                                                                    |
|    |   | 肉じゃが                                                                                                                                               |                             | 秋吉台高原牛 厚<br>揚げ           |                        | にんじん<br>枝豆                              | たまねぎ                  | じゃがいも<br>糸こんにゃく<br>砂糖  | 油        |                                        |                                                                                       |
|    |   | ししゃもの塩焼き ゆずきちあえ                                                                                                                                    |                             |                          | ししゃも<br>わかめ            | にんじん<br>ほうれん草                           | キャベツ<br>ゆずきち          | 砂糖                     |          |                                        |                                                                                       |
| 16 | 水 | リクエスト給食 < キムチチャーハン >                                          |                             |                          |                        |                                         |                       |                        |          |                                        |                                                                                       |
|    |   | キムチチャーハン                                                                                                                                           | ○                           | ぶた肉                      | 県産牛乳                   | 枝豆                                      | キムチ たまねぎ<br>にんにく しょうが | 市内産米<br>市内産麦           | 油        | 556<br>22.8<br>1.8                     | 718<br>28.3<br>2.3                                                                    |
|    |   | ナムル                                                                                                                                                |                             |                          | のり                     | にんじん                                    | キャベツ もやし              | 砂糖                     | ごま油      |                                        |                                                                                       |
|    |   | トックスープ                                                                                                                                             |                             | とり肉                      |                        | にんじん                                    | 白菜 チンゲンサイ<br>干しいたけ    | トック                    |          |                                        |                                                                                       |
| 17 | 木 | リクエスト給食 < 小野茶ムース >                                            |                             |                          |                        |                                         |                       |                        |          |                                        |                                                                                       |
|    |   | なつやさい<br>夏野菜のカレー                                                                                                                                   | ○                           | 秋吉台高原牛                   | 県産牛乳                   | ピーマン<br>かぼちゃ<br>トマト                     | たまねぎ なす<br>スズキニ にんにく  | 市内産米<br>市内産押し麦         | 油 カレールウ  | 656<br>19.6<br>2.1                     | 795<br>23.1<br>2.5                                                                    |
|    |   | かいそう<br>海草サラダ                                                                                                                                      |                             |                          | 海草                     | にんじん                                    | キャベツ<br>とうもろこし        |                        | ドレッシング   |                                        |                                                                                       |
|    |   | おの ちや<br>小野茶ムース                                                                                                                                    |                             |                          |                        |                                         |                       | 小野茶ムース                 |          |                                        |                                                                                       |
| 18 | 金 |  あきよしちょうりじょう きゅうしよちょうり お<br>秋吉調理場での給食調理が終わります。みなさん、大変お世話になりました。 |                             |                          |                        |                                         |                       |                        |          |                                        |                                                                                       |
|    |   | ツナライス ヨーグルト                                                                                                                                        | ○                           | まぐろ水煮                    | 県産牛乳<br>ヨーグルト          | にんじん<br>グリーンピース                         | たまねぎ                  | 市内産米                   | 油        | 627<br>22.0<br>2.1                     |  |
|    |   | アスパラガスのサラダ                                                                                                                                         |                             |                          | わかめ                    | にんじん<br>アスパラガス                          | キャベツ                  |                        | ドレッシング   |                                        |                                                                                       |
|    |   | かぼちゃのポタージュ                                                                                                                                         |                             | ベーコン                     | 牛乳<br>生クリーム            | かぼちゃ<br>にんじん                            | たまねぎ                  |                        | シチュールウ   |                                        |                                                                                       |



秋吉調理場の給食調理が終わりを迎えるにあたって、秋吉小・秋芳中の児童生徒・教職員より「もう一度食べたい給食」を選んでもらいました。多くの方が、「ニジマスのから揚げ」を選んでいましたが、ニジマスは冬期限定(10月～3月)の食材のため、7月の献立には採用できませんでした。給食センターでもニジマスのから揚げが食べられるように、調整したいと思います。

8月からは給食センターからの配送となります。センターの給食になっても、安心・安全な給食調理に万全の注意を払います。美味しい給食をお届けしますので、お楽しみに！

秋吉調理場の給食調理に関わってくださった多くの皆様に感謝いたします。大変お世話になりました。ありがとうございました。

