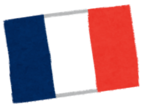
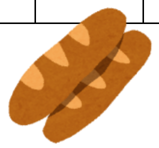
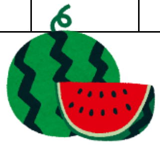
令和7年　7月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

日	曜	献立名	牛乳	主な材料 <赤>体をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	<赤>体をつくる 2群 乳製品 小魚・海そう	<緑>体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜	<緑>体の調子をととのえる 4群 その他の野菜 果物	<黄>熱や力になる 5群 米 パン めん いも・砂糖	<黄>熱や力になる 6群 油脂	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g） 美東小	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g） 美東中
1	火	〈季節の食材　とうもろこし〉 夏野菜の一つであるとうもろこしは、旬である今の時期にもっとも甘みが強くなります。 コレステロールをさげる「リノール酸」やおなかの調子を整える「食物繊維」が豊富です。									
		コーンバターごはん	○		県産牛乳	にんじん	とうもろこし えだまめ	市内産米 県産押し麦	バター	582 23.6 1.7	710 28.6 2.3
		卵スープ		県産豆腐　とり肉 たまご		にんじん チンゲンサイ	市内産たまねぎ	じゃがいも			
		細切りマスタードサラダ		ハム　大豆	ひじき	にんじん	キャベツ　もやし	砂糖	油		
2	水	麦ごはん　いわしの甘露煮	○	いわしの甘露煮	県産牛乳			市内産米 県産押し麦		584 23.8 2.5	711 28.6 3.2
		たくあんあえ				にんじん	キャベツ　もやし たくあん				
		キムチ汁		県産豆腐 県産麦みそ		にんじん ほうれんそう	キャベツ　ごぼう キムチ	じゃがいも			
3	木	ツナライス	○	まぐろ水煮	県産牛乳	にんじん	市内産たまねぎ グリンピース	市内産米	油	633 21.5 2.4	780 25.7 3.1
		かぼちゃのポタージュ		とり肉　ベーコン 豆乳	県産牛乳	かぼちゃ ブロッコリー パセリ	市内産たまねぎ		シチュールウ		
		プチプチサラダ			パール麺	にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油		
4	金	麦ごはん　鶏のからあげ	○	とり肉	県産牛乳		にんにく　しょうが	市内産米 県産押し麦 片栗粉	油	636 25.6 2.0	782 31.3 2.7
		ほうれん草のごまあえ				市内産ほうれん そう　にんじん	市内産きゅうり もやし	砂糖	ごま		
		夏野菜のみそ汁		市内産麦みそ 県産豆腐	わかめ	にんじん	なす　市内産オクラ 市内産たまねぎ 市内産干ししいたけ	じゃがいも			
7	月	黒糖パン	○		県産牛乳			黒糖パン		612 20.6 2.7	752 24.5 3.4
		カレースープ		ウインナー		にんじん ほうれんそう ブロッコリー	キャベツ 市内産たまねぎ	じゃがいも	カレールウ		
		わかめサラダ		まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし		油　ごま油		
8	火	〈季節の行事　七夕〉 天の川の両岸に引き離された「彦星」と「織姫」が一年に一度会える日です。 長いそうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てています。									
		枝豆ゆかりごはん　星のコロッケ	○	星のコロッケ	県産牛乳	ゆかり	えだまめ	市内産米 県産押し麦	油	645 21.3 1.6	758 25.1 1.8
		昆布和え			塩昆布	ブロッコリー にんじん	もやし				
		そうめん汁　七夕ゼリー		県産豆腐		ほうれん草 にんじん	市内産たまねぎ 市内産オクラ えのき	そうめん 七夕ゼリー			
9	水	麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 県産押し麦		583 22.0 1.5	715 26.5 1.8
		麻婆なす		秋吉台高原牛 豆腐　赤みそ		ねぎ　にんじん	なす　たけのこ しょうが　にんにく	砂糖　片栗粉	油　ごま油		
		ビーフンスープ		たまご		にんじん ほうれんそう	市内産たまねぎ もやし　えのき	ビーフン　片栗粉	ごま油		

。

日	曜	献立名	牛乳	主な材料 <赤>体をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	<赤>体をつくる 2群 乳製品 小魚・海そう	<緑>体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜	<緑>体の調子をととのえる 4群 その他の野菜 果物	<黄>熱や力になる 5群 米 パン めん いも・砂糖	<黄>熱や力になる 6群 油脂	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g） 美東小	美東中
10	木	〈こぶっちゃん給食　☆オクラ☆〉 オクラのねばねばした成分は、食物繊維です。 血糖値の上昇を抑えたり、胃や腸を守ってくれる働きがあります。									
		きなこ蒸しパン	○	きなこ	県産牛乳			蒸しパンミックス 砂糖		619 23.2 2.3	763 28.1 2.8
		なすのミートスパゲティ		秋吉台高原牛 ぶた肉　レンズ豆		トマト にんじん	なす　しめじ えのき 市内産たまねぎ しょうが　にんにく	スパゲティ	油		
		オクラとツナのサラダ		まぐろ水煮			市内産オクラ 市内産きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油		
11	金	麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 県産押し麦		649 29.4 1.2	800 36.4 1.6
		すたみなっとう		納豆　ぶた肉		ねぎ	しょうが　にんにく		油　ごま油		
		ごまずあえ				ブロッコリー にんじん	もやし	砂糖	ごま		
		もずく汁　ヨーグルト		とり肉　県産豆腐 たまご	もずく ヨーグルト	にんじん こまつな	市内産たまねぎ えのき				
14	月	〈世界の料理　フランス〉 フリカッセは、フランスの伝統的な煮込み料理の１つです。 ホワイトソースで鶏肉と野菜を煮込みます。									
		パン	○		県産牛乳			パン		620 26.5 2.4	719 30.9 3.1
		チキンフリカッセ		とり肉	県産牛乳	にんじん パセリ	市内産たまねぎ マッシュルーム		バター シチュールウ		
		ポトフ		ウインナー		にんじん こまつな	キャベツ	じゃがいも マカロニ			
15	火	麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 県産押し麦		614 25.5 1.3	754 31.1 1.7
		豚キムチ		ぶた肉　生揚げ			市内産たまねぎ もやし　キムチ		油		
		中華コーンスープ　冷凍みかん		県産豆腐　とり肉		にんじん	市内産たまねぎ キャベツ とうもろこし きくらげ 冷凍みかん	じゃがいも			
16	水	麦ごはん　さばの塩焼き	○	さば	県産牛乳			市内産米 県産押し麦	油	574 28.0 1.6	702 34.3 2.3
		酢の物			わかめ		キャベツ 市内産きゅうり	砂糖			
		春雨汁		県産豆腐　とり肉		にんじん チンゲンサイ	もやし	はるさめ			
17	木	〈季節の食材　すいか〉 すいかのほとんどが水分で、「カリウム」が多く含まれています。 余分な塩分を身体の外に出してくれます。									
		夏野菜カレー	○	ぶた肉	県産牛乳	青ピーマン かぼちゃ	市内産たまねぎ なす　にんにく	市内産米 県産押し麦 じゃがいも		642 19.7 1.9	789 23.7 2.4
		アスパラガスのサラダ　すいか			わかめ	にんじん	市内産アスパラガス キャベツ とうもろこし すいか	砂糖	油		
18	金	麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 県産押し麦		589 24.1 1.3	724 29.2 1.7
		塩肉じゃが		ぶた肉　生揚げ	塩昆布	にんじん さやいんげん	市内産たまねぎ	じゃがいも しらたき　砂糖	油		
		切り干し大根の甘酢和え		ちくわ		にんじん こまつな	切り干し大根 もやし	砂糖	ごま		

＊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。