

令和7年度



7月分

給食献立予定表

高梁市立
川上学校給食セン
ター

今月の 給食 目標	夏 ^{なつ} の食生活 ^{しょくせいかつ} について考えよう ^{かんが}	こんだて 献立のねらい	お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			からだ 体をつくる(赤)	からだ 体の調子をととのえる(緑)	エネルギーになる(黄)	
1 (火)	コッペパン 牛乳 鶏肉のラビゴットソースかけ いんげんとひじきのにんにくソテー 野菜スープ	食事と感謝	牛乳 鶏肉 ベーコン ひじき	きゅうり トマト たまねぎ レモン キャベツ とうもろこし いんげん にんじん	コッペパン 油 マカロニ じゃがいも	659 801
2 (水)	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨と野菜の和え物 ミニピーチゼリー	食事の重要性	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ 干しいたけ	米 むぎ はるさめ さとう ごま油 でんぶん ゼリー	673 816
3 (木)	あなごごはん 牛乳 夏野菜の揚げびたし そうめん汁 キラキラみかん餅	行事食 「七夕」	牛乳 あなご 鶏肉 あぶらあげ かまぼこ	にんじん オクラ なす かぼちゃ たまねぎ ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 油 そうめん こんにゃく キラキラもち	626 749
4 (金)	麦ごはん 牛乳 あじの中華あんかけ もやしのみそ汁 ちりめんの佃煮	赤の食品 「ちりめん」	牛乳 あじ あつあげ ちりめん みそ こんぶ かつおぶし	たまねぎ えのきたけ ピーマン にんじん ねぎ もやし	米 むぎ でんぶん 油 さとう	642 783
7 (月)	麦ごはん 牛乳 レバーと鶏肉の香り揚げ 小松菜の和え物 かぼちゃのみそ汁	貧血予防の 食事	牛乳 レバー 鶏肉 わかめ みそ	こまつな キャベツ ねぎ にんじん もやし かぼちゃ たまねぎ	米 むぎ さとう でんぶん 油	673 821
8 (火)	ドライカレーサンド 牛乳 野菜サラダ フルーツヨーグルト	五感で味わう 食事	牛乳 ぶた肉 だいた ヨーグルト	にんじん レースン ピーマン たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり みかん パナナ りんご ハйнаッフル もも	コッペパン 油 さとう パンこ	652 802
9 (水)	チキンライス 牛乳 かぼちゃとさつまいも のコロッケ マカロニサラダ	食事と衛生 「食中毒の予防」	牛乳 鶏肉	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ かぼちゃ	米 むぎ マカロニ マヨネーズ 油 さつまいも パンこ	655 795
10 (木)	肉みそ冷麺 牛乳 コーンしゅうまい オレンジ	学校給食の 牛乳	牛乳 ぶた肉 鶏肉 みそ	もやし にんじん キャベツ たまねぎ なす ねぎ きゅうり とうもろこし オレンジ	中華めん さとう ごま油 こむぎこ	664 796
11 (金)	キムタクごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいも の磯和え 豆腐のすまし汁 セレクトデザート	セレクト給食	牛乳 鶏肉 ベーコン とうふ あおのり	はくさい だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな	米 むぎ じゃがいも ごま油 レモンゼリーor まっちゃんプリン	660 792
14 (月)	麦ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 大豆とキャベツの酢の物 冬瓜のみそ汁	食料自給率	牛乳 さば だいた あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん とうがん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが	米 むぎ さとう	654 820
15 (火)	コッペパン 牛乳 白身魚のフライ コーンサラダ 旬野菜のラタトゥイユ	旬の食べ物 「トマト・ズッキーニ」	牛乳 シイラ ぶた肉	ズッキーニ たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン キャベツ にんじん トマト きゅうり とうもろこし	コッペパン 油 パンこ	666 814
16 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのさっぱり煮 野菜とひじきの和え物 麩のみそ汁	朝食の役割 「欠食の影響」	牛乳 ぶた肉 あつあげ ひじき みそ	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし こまつな にんじん ねぎ	米 むぎ ふ さとう	644 785
17 (木)	夏野菜カレーライス 牛乳 青じそサラダ アップルシャーベット	食べ物の役割 「緑の食品」	牛乳 ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ キャベツ カリフラワー トマト なす きゅうり にんじん りんご	米 むぎ こむぎこ じゃがいも	674 812
18 (金)	豚肉丼 牛乳 わかめスープ 黒糖ビーンズ	軽食の上手な とり方	牛乳 ぶた肉 かまぼこ わかめ だいた	にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ たけのこ とうがん きくらげ にら	米 むぎ こんにゃく さとう	634 763

☆天候等により献立を変更する場合があります。