



# 7月献立予定表



2025年

※予定献立表は、おもな材料のみ記載されています。 食物アレルギーの原因食品の確認は、必ず食物アレルギー対応の詳細献立表で、ご確認をお願いいたします。

中学校  
神崎町給食センター

| 日                                              | 曜日 | 献立名                            |                       |                                                     | 主 な 材 料 と そ の 働 き           |                     |                           |                                               |                                |                                            | 栄 養 価                                           |
|------------------------------------------------|----|--------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                                |    | 主 食                            | 牛乳                    | お か ず                                               | 【赤】<br>主に体の組織をつくる           |                     | 【緑】<br>主に体の調子を整える         |                                               | 【黄】<br>主にエネルギーとなる              |                                            | エネルギー(kcal)                                     |
|                                                |    |                                |                       |                                                     | 1群                          | 2群                  | 3群                        | 4群                                            | 5群                             | 6群                                         | たんぱく質(g)                                        |
| 1                                              | 火  | ご飯                             | ○                     | 豚肉の香味焼き<br>塩こんぶ和え<br>かぼちゃのみそ汁<br>千葉県産牛乳プリン          | 豚肉<br>かつお節<br>みそ<br>油揚げ     | 牛乳<br>こんぶ           | さやいんげん<br>かぼちゃ<br>人参      | にんにく 生姜<br>もやし 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり            | 米<br>牛乳プリン                     | ごま<br>ごま油                                  | 812<br>34.1<br>26.8<br>3.0                      |
| 2                                              | 水  | ご飯                             | ○                     | ハンバーグ玉ねぎソース<br>もやしとピーマンのしょうゆソ<br>デー<br>チキンハムのABCスープ | 鶏肉<br>豚肉<br>チキンハム           | 牛乳                  | ピーマン<br>人参                | 玉ねぎ<br>にんにく<br>もやし<br>キャベツ                    | 米<br>砂糖<br>マカロニ                | サラダ油                                       | 762<br>29.2<br>21.3<br>2.7                      |
| 3                                              | 木  | 横割りコッペパン<br>(ノンエッグ<br>タルタルソース) | ○                     | 白身魚のフライ<br>グリーンサラダ<br>米粉のクリームシチュー                   | 鶏肉<br>ほき                    | 牛乳<br>スキムミルク        | ブロッコリー<br>小松菜<br>人参       | キャベツ<br>きゅうり<br>コーン マッシュルーム<br>玉ねぎ            | パン 米粉<br>小麦粉<br>パン粉<br>じゃが芋    | 大豆油<br>ノンエッグタルタルソース<br>ドレッシング<br>バター 生クリーム | 809<br>34.3<br>29.9<br>3.2                      |
| 4                                              | 金  | ご飯                             | ○                     | 豚キムチ丼<br>春雨サラダ<br>冷凍マンゴー                            | 豚肉                          | 牛乳                  | にら<br>人参<br>パプリカ          | 白菜 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>もやし にんにく<br>えのき マンゴー   | 米<br>砂糖<br>春雨                  | サラダ油<br>ごま<br>ごま油                          | 758<br>27.9<br>20.7<br>2.8                      |
|                                                |    | ☆七夕献立☆                         |                       |                                                     |                             |                     |                           |                                               |                                |                                            |                                                 |
| 7                                              | 月  | ちらしずし<br>(きざみのり)               | ○                     | 和風アジフライ<br>ごまドレサラダ<br>七夕汁<br>七夕デザート                 | あじ<br>かまぼこめん<br>なると<br>かつお節 | 牛乳<br>のり            | 人参<br>パプリカ<br>小松菜         | 干椎茸 たけのこ<br>大根 れんこん<br>もやし きゅうり<br>長ねぎ かんぴょう  | 米<br>小麦粉<br>パン粉<br>七夕デザート      | 大豆油<br>ごま<br>ドレッシング                        | 751<br>27.2<br>19.5<br>3.9                      |
| 8                                              | 火  | ご飯                             | フ<br>レ<br>イ<br>ア<br>ン | マーボー豆腐<br>ナムル<br>紫芋もち                               | 豆腐<br>豚肉<br>大豆<br>みそ        | ジョア                 | 人参<br>ピーマン<br>にら<br>小松菜   | 干椎茸<br>にんにく 長ねぎ<br>もやし<br>きゅうり                | 米<br>澱粉<br>紫芋もち<br>砂糖          | サラダ油<br>ごま油<br>ごま                          | 764<br>29.8<br>17.5<br>2.4                      |
| 9                                              | 水  | ご飯                             | ○                     | ホッケのスタミナ焼き<br>磯和え<br>お芋の炒め煮<br>アーモンド小魚              | ホッケ<br>豚肉<br>かつお節<br>厚揚げ    | 牛乳<br>のり<br>かたくちいわし | ほうれん草<br>人参               | えのき<br>玉ねぎ<br>こんにゃく<br>枝豆                     | 米<br>砂糖<br>じゃが芋<br>里芋          | サラダ油<br>アーモンド                              | 798<br>35.9<br>22.9<br>2.4                      |
| 10                                             | 木  | ピタパン                           | ○                     | 鶏肉の照り焼き<br>コールスローサラダ<br>ミートボールのケチャップ煮こみ             | 鶏肉<br>ベーコン<br>大豆<br>豚肉      | 牛乳                  | ブロッコリー<br>人参              | 生姜 にんにく<br>キャベツ 玉ねぎ<br>きゅうり 枝豆<br>マッシュルーム コーン | パン<br>砂糖                       | ドレッシング<br>オリーブオイル                          | 779<br>35.5<br>30.2<br>3.5                      |
| 11                                             | 金  | ご飯                             | ○                     | 夏野菜のチキンカレー<br>カラフルサラダ<br>アセロラミルク                    | 鶏肉<br>白いんげん豆                | 牛乳                  | かぼちゃ<br>人参 パプリカ<br>ブロッコリー | なす にんにく<br>枝豆<br>玉ねぎ 加工ア<br>きゅうり りんご          | 米<br>アセロラミルク                   | サラダ油<br>カレールウ<br>ドレッシング                    | 818<br>25.1<br>22.8<br>2.4                      |
| 14                                             | 月  | ご飯                             | ○                     | 焼きょうざ②<br>マーボーなす<br>わかめスープ<br>白ごまプリン                | 豚肉<br>厚揚げ<br>みそ<br>鶏肉       | 牛乳<br>わかめ           | 人参<br>ピーマン<br>小松菜<br>にら   | キャベツ えのき<br>なす にんにく<br>長ねぎ たけのこ<br>もやし 玉ねぎ    | 米 砂糖<br>ぎょうざの皮<br>澱粉<br>白ごまプリン | ごま油<br>サラダ油                                | 749<br>26.3<br>22.9<br>2.9                      |
| 15                                             | 火  | ご飯<br>(わかめふりかけ)                | ○                     | さばのみそ煮<br>ほうれん草のごま和え<br>ポテ豚汁                        | さば<br>みそ<br>豚肉<br>かつお節      | 牛乳<br>わかめ<br>こんぶ    | ほうれん草<br>人参               | キャベツ<br>ごぼう 長ねぎ<br>大根<br>こんにゃく                | 米<br>砂糖<br>じゃが芋                | ごま                                         | 762<br>35.5<br>21.8<br>3.0                      |
| 16                                             | 水  | ご飯                             | ○                     | ブルコギ丼<br>青じそ風味の大根サラダ<br>十勝ヨーグルト                     | 豚肉                          | 牛乳<br>ヨーグルト         | 人参<br>にら<br>パプリカ<br>小松菜   | にんにく 生姜<br>玉ねぎ<br>えのき 大根<br>きゅうり もやし          | 米                              | サラダ油<br>ドレッシング<br>ごま<br>ごま油                | 799<br>32.4<br>23.8<br>2.5                      |
|                                                |    | ☆お楽しみ献立☆                       |                       |                                                     |                             |                     |                           |                                               |                                |                                            |                                                 |
| 17                                             | 木  | チョコチップパン                       | ○                     | 鶏肉のレモンソース<br>ブロッコリーサラダ<br>ジュリエヌスープ                  | 鶏肉<br>ベーコン                  | 牛乳                  | ブロッコリー<br>人参<br>パセリ       | きゅうり<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>セロリー レモン               | パン<br>澱粉<br>砂糖                 | 大豆油<br>ドレッシング<br>サラダ油                      | 809<br>30.7<br>38.4<br>3.1                      |
| ※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。<br>裏面もご覧ください。 |    |                                |                       |                                                     |                             |                     |                           |                                               | 学校給食<br>摂取基準                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量              | 830kcal<br>27.0～41.5 g<br>18.4～27.7 g<br>2.5g未満 |

| ☆7月分学校給食用食材の産地 (予定) についてお知らせします☆           |             |             |             |            |                |
|--------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------------|
| 品名                                         | 産地          | 品名          | 産地          | 品名         | 産地             |
| 米                                          | 神崎町         | 人参          | 千葉県・茨城県     | 春雨         | 国産             |
| 牛乳                                         | 千葉県         | にんにく        | 青森県         | 枝豆（冷凍）     | ベトナム           |
| じゃがいも                                      | 千葉県・茨城県     | 長ねぎ         | 千葉県・茨城県     | わかめ（乾燥）    | 三陸             |
| かぼちゃ                                       | 千葉県・茨城県・神崎町 | パセリ         | 千葉県・茨城県・香川県 | 大豆（水煮）     | 北海道            |
| キャベツ                                       | 千葉県・茨城県・群馬県 | ピーマン        | 茨城県         | たけのこ（水煮）   | 国産             |
| きゅうり                                       | 千葉県・茨城県     | パプリカ        | 韓国          | さやいんげん（冷凍） | 北海道            |
| ごぼう                                        | 青森県・群馬県     | もやし         | 千葉県         | カリフラワー（冷凍） | メキシコ           |
| こまつな                                       | 千葉県・茨城県     | えのき         | 新潟県・長野県     | こまつな（冷凍）   | 宮崎県            |
| 生姜                                         | 高知県         | マッシュルーム（水煮） | 千葉県         | あじ（冷凍）     | 日本、タイ、ベトナム、韓国他 |
| セロリー                                       | 長野県         | のり          | 千葉県         | さば（冷凍）     | 国産             |
| 大根                                         | 千葉県・茨城県・群馬県 | コーン（冷凍）     | 北海道         | ホッケ（冷凍）    | アラスカ           |
| 玉ねぎ                                        | 千葉・茨城・渋路・群馬 | 里芋（冷凍）      | 九州          | こんにゃく      | 群馬県            |
| なす                                         | 千葉県・茨城県・神崎町 | ブロッコリー（冷凍）  | エクアドル       | 豚肉         | 千葉県            |
| にら                                         | 千葉県・茨城県     | ほうれん草（冷凍）   | 大分県         | 鶏肉         | 国産・タイ          |
| ※ 当日の入荷状況により、あらかじめ予定していた産地以外の産地になる場合もあります。 |             |             |             |            |                |