



7月学校給食献立予定表

今月の目標
すききらいをなくして、あつさにまけないからだをつくろう

令和 7 年度

かわしままち がっこう きゅうしょく
川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう				
		しゅしょくのみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの	小学校		中学校		
							エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火	ホットちゅうかめん 牛乳	とりしおラーメン(しる) はるまき もやしナムル <small>やまがたけんきょうどりょうり 山形県郷土料理</small>	ぎゅうにゅう とりにく はるまき	ホットちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま あぶら ラーゆ	にんにく しょうが にんじん とうもろこし もやし ねぎ こまつな キャベツ	622	23.8	779	29.2	
2	水	ごはん 牛乳	いもに いかのレモンソースかけ だし ミニよなしゼリー (小①中②) <small>たなはたこんだて 七夕献立</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか こんぶ	ごはん あぶら さともい でんぶん さとう よなしゼリー	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ しょうが レモンかじゅう じゃがいも ねぎ だいこん しそ	604	25.1	764	30.3	
3	木	バターコッペパン 牛乳 (中250cc)	なつやさいのミネストローネ チキンのハーブやき ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	バターコッペパン オリーブオイル マカロニ あぶら さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ねぎ トマト ブロッコリー とうもろこし キャベツ だいこん	601	25.4	796	32.8	
4	金	ごはん 牛乳	じゃがいものみそじる ぶりのさいきょうやき スタミナやきにく	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ ぶたにく ぶり	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ にんにく しょうが にはら	671	32.2	839	39.6	
7	月	ごはん 牛乳	たなはたじる ほしがたハンバーグ おろしソースかけ ませごはんのぐ <small>たなはたこんだて 七夕献立</small>	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハンバーグ あぶらあげ かにかま	ごはん あぶら はるさめ さとう	にんじん ねぎ オクラ だいこん ほししいたけ れんこん たけのこ えだまめ	610	25.4	774	31.9	
8	火	じごなうどん 牛乳	わふうつけじる(しる) ちくわのこめこあげ(小①中②) いんげんのこまえ <small>8の付く日は「米粉の日」</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ やきちくわ あおのり	じごなうどん あぶら さとう こめこ ごま ごまあぶら	だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな さやいんげん キャベツ にんじん	627	24.6	836	32.1	
9	水	ごはん 牛乳	マーボーなすどうふ むししゅうまい(小②中③) きゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しゅうまい	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ ねぎ ピーマン じゃがいも にんじん とうもろこし もやし	655	25.6	833	32.0	
10	木	ツイストパン 牛乳	キャロットポターージュ オムレツのチーズやき マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム オムレツ チーズ	ツイストパン あぶら バター こむぎこ マカロニ オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ じゃがいも	606	20.4	785	25.5	
11	金	ごはん 牛乳	ごまみそじる あじのたまねぎソースかけ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ あじ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごま	とうがん にんじん ねぎ こまつな にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ じゃがいも れんこん	622	23.5	769	28.1	
14	月	ごはん 牛乳	レンファータン とりにくのなんばんソースかけ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご とりにく	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ ラーゆ	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんにく しょうが ねぎ キャベツ じゃがいも	605	24.5	755	29.5	
15	火	ごはん 牛乳	なつやさいカレー とうふナゲット(小①中②) コールスロー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト とうふナゲット	ごはん あぶら バター こむぎこ ココア くるさとう オリーブオイル さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご かぼちゃ ねぎ ピーマン キャベツ	644	20.7	822	26.0	
16	水	ごはん 牛乳 (中250cc)	ジュリエンスープ にくだんこのラタトゥーユ ソースかけ(小②中③) いりどりポテトサラダ しょうなんゴールドゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす ミートボール	ごはん オリーブオイル さとう じゃがいも あぶら しょうなんゴールドゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ねぎ トマト とうもろこし えだまめ じゃがいも レモンかじゅう	606	20.4	788	27.1	
12回	※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？			※ 水 の食品は、川島町産の食材を使っています。			今月の平均栄養摂取量	623	24.3	795	30.4

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。