

令和7年7・8月 学校給食献立予定表（小学校）

西岐波学校給食共同調理場

日にち	主食	おかず	スプ リン	使われている食品						エネルギー たんぱく質 塩分	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7月											
1火	ごはん	ワンタンスープ ぶたキムチ マンゴーアセロラゼリー	○	鶏肉,豚肉	牛乳	チンゲンサイ, にんじん	たまねぎ,キャベツ, キムチ,もやし	米,ワンタン皮, ゼリー	油	574 Kcal 23.5 g 2.5 g	 乳製品
2水	ごはん	かぼちゃのみそしる あじカツ ミニトマト	/	豆腐,油揚げ, みそ,あじカツ	牛乳, わかめ	かぼちゃ, にんじん,ねぎ, ミニトマト	たまねぎ	米	油	570 Kcal 21.3 g 2.2 g	 その他の野菜
3木	しょうパン レーズン クリーム	なすとひきにくのスパゲティ ぷちぷちサラダ	/	牛肉,豚肉	牛乳, パル麺	にんじん, ピーマン, トマト	たまねぎ,なす, にんにく,しょうが, キャベツ,きゅうり, とうもろこし	パン, スパゲティ	レーズンクリー ム, オリーブオイル, ドレッシング	631 Kcal 25.1 g 2.1 g	 大豆製品
4金	ごはん	ぎゅうどん きりぼしだいこんのあまずに うまかつてん	/	牛肉,ちくわ	牛乳	にんじん,ねぎ	たまねぎ,ごぼう, 切り干し大根, キャベツ	米,こんにゃく, ふ,砂糖	ごま,油, うまかつてん	588 Kcal 23.7 g 1.7 g	 海そう
7月	うめわかめ ごはん	たなばたじる ほしのコロケ カラフルソテー たなばたゼリー	○	豆腐,なると, ウインナー	牛乳, わかめ	にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ, 枝豆,キャベツ, とうもろこし	米,コロケ, ゼリー	油	596 Kcal 19.3 g 2.5 g	 魚
8火	ごはん	とうがんのうまに いわしのうめに だうこんばのごまいため	/	鶏肉, えびボール, 厚揚げ, いわしの梅煮	牛乳	にんじん, 大根葉	とうがん,たまねぎ, しいたけ,枝豆, キャベツ	米	ごま,油	621 Kcal 25.7 g 1.7 g	 いも類
9水	ごはん	ビーフンスープ ぶたにくとやさいの オイスターソースいため ヨーグルト	○	鶏肉,豚肉	牛乳, ヨーグルト	チンゲンサイ, にんじん, ピーマン	たまねぎ,もやし, キャベツ,しょうが, にんにく	米,ビーフン, 砂糖	油	568 Kcal 23.9 g 1.4 g	 小魚
10木	パン マーシャル ビーンズ	ラビオリスープ ラタトゥイユ	/	鶏肉,ラビオリ, ベーコン	牛乳	にんじん,パセリ, 赤ピーマン,トマト	たまねぎ,なす, ズッキーニ, 黄ピーマン,にんにく	パン, じゃがいも, 砂糖	マーシャルビー ンズ, オリーブオイル	637 Kcal 23.5 g 2.7 g	 卵
11金	ごはん ゆかり ふりかけ	おきなわそばじる ゴーヤチャンプルー ベビーパイン	/	豚肉,かまぼこ, 豆腐,ベーコン, 卵,かつお節	牛乳	にんじん,ねぎ, ゆかり	たまねぎ,にがうり, もやし,パイナップル	米,沖縄そば, 砂糖	ごま油	589 Kcal 23.7 g 2.1 g	 くだもの
14月	むぎごは ん	うべじタブルカレー チキンカツ やさいサラダ おのちゃプリン	○	鶏肉 チキンカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ,枝豆, しょうが,にんにく, グリーンピース, キャベツ,きゅうり, とうもろこし	米,麦, じゃがいも, 小野茶プリン	油, カレールウ, ドレッシング	740 Kcal 23.7 g 2.2 g	 緑黄色野菜
15火	ごはん	マーボーなす やきぎょうざ もやしのポンずいため	/	豚肉,豆腐, みそ,ぎょうざ	牛乳	にんじん,ねぎ, にら	なす,たまねぎ, しいたけ,しょうが, にんにく,もやし	米,砂糖, 片栗粉	油,ごま, ごま油	604 Kcal 22.7 g 1.9 g	 海そう
16水	ごはん	なつやさいのみそしる とりにくのマーメレードやき やさいとちくわのいためもの	/	豆腐,油揚げ, みそ,鶏肉, ちくわ	牛乳	かぼちゃ,オクラ, にんじん,小松菜	たまねぎ,えのきたけ, なす,にんにく, キャベツ	米, マーメレード, 砂糖	ごま,油	639 Kcal 28.4 g 2.5 g	 いも類
17木	パン いちご ジャム	コンソメスープ デミソースハンバーグ オレンジ	/	ベーコン, ハンバーグ	牛乳	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,キャベツ, オレンジ	パン,ジャム, 砂糖	デミソース	653 Kcal 25.4 g 2.7 g	 きのこ
8月											
26火	むぎごは ん	なつやさいカレー フルーツミックス	○	鶏肉	牛乳	かぼちゃ, にんじん,トマト	たまねぎ,なす,枝豆, にんにく,しょうが, みかん,パイン,もも	米,麦, じゃがいも, カクテルゼリー, りんごゼリー	カレールウ,油	621 Kcal 18.7 g 1.2 g	 乳製品
27水	ごはん	とうふじる しろみざかなフライ ひじきとやさいのごまいため	/	豆腐,かまぼこ, 白身魚フライ, 豚肉,平天	牛乳, ひじき	にんじん, ほうれんそう, チンゲンサイ	たまねぎ,えのきたけ, れんこん	米,こんにゃく, 砂糖	油,ごま, ごま油	568 Kcal 23.5 g 1.7 g	 くだもの
28木	しょうパン りんご ジャム	ミートスパゲティ コーンサラダ	/	牛肉,豚肉	牛乳	にんじん, ピーマン,トマト	たまねぎ,ぶなしめじ, にんにく,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	パン,ジャム, スパゲティ	オリーブオイル ドレッシング	619 Kcal 25.6 g 2.2 g	 大豆製品
29金	ごはん	はるさめスープ チンジャオロース とうにゅうムース	○	鶏肉,かまぼこ, 豚肉	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, ピーマン	たまねぎ,もやし, たけのこ,しょうが	米,春雨,砂糖, 豆乳ムース	ごま油	594 Kcal 23.8 g 1.6 g	 卵

※牛乳は毎日つきます。

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

※はしは毎日持ってきましょう。スプーンは必要な日を確認して持ってきましょう。

※山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。