



きゅうしょくこんだて　よていひょう

令和7年7月　給食献立予定表



玉野市立学校給食センター

ひ　づ　け 日　付	こんだてめい 献立名	おも　ざいりょう 主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		血　や　に　く　に　な　る	体　の　調　子　を　と　の　え　る	エ　ネ　ル　ギ　ー　の　も　と　に　な　る	小　学　校	中　学　校
1　(火)	て　　や 照り焼きチキンサンド (パン　て　　や 照り焼きチキン　ゆでやさい) ぎゅうにゅう　えーびーしー 牛乳　ABCスープ	鶏肉　　ベーコン 牛乳	にんにく　　にんじん たまねぎ　　えのきたけ キャベツ	マカロニ　　パン 砂糖　　でんぷん	600 27.4	729 32.7
2　(水)	ごはん　ぎゅうにゅう　さば　しおや 牛乳　　鯖の塩焼き こまつな　　いた　　あか 小松菜のおかか炒め　赤だし	牛乳　　鯖 かつおぶし　豆腐 油揚げ　　わかめ みそ	こまつな　　もやし にんじん　　たまねぎ ねぎ	米　　砂糖 じゃがいも	653 26.3	777 30.5
3　(木)	ソフトめんなすとシーフードのトマトソース ぎゅうにゅう 牛乳　イタリアンサラダ　メープルマフィン	牛乳　　ベーコン えび　　いか まぐろ	にんにく　　にんじん たまねぎ　　なす トマト　　えだまめ キャベツ　きゅうり	ソフトめん　でんぷん ドレッシング　メープルマフィン	631 28.0	737 32.8
4　(金)	○●○はんげしょう　こんだて たこめし(ごはん　たこめしのぐ　　ぎゅうにゅう 牛乳) ぶたにく　　あか　　あ　　しらたまふ　　じる 豚肉の赤じそ揚げ　白玉麩のすまし汁	牛乳　　たこ 油揚げ　　豚肉 わかめ	しょうが　　ごぼう にんじん　　えだまめ 赤じそ　　えのきたけ たまねぎ　　ねぎ	米　　砂糖 でんぷん　　油 ふ	639 26.7	760 31.0
7　(月)	○●○たまのチャレンジ　こんだて　(とうじちゅう)　○●○ ○●○七夕献立　○●○ わかめごはん　ぎゅうにゅう　とりにく　しお 牛乳　　鶏肉の塩だれかけ えだまめ　　ゆば　　じる　　たなばた 枝豆サラダ　湯葉のすまし汁　七夕ゼリー	牛乳　　鶏肉 湯葉　　わかめ	にんにく　　レモン えだまめ　　もやし にんじん　　えのきたけ たまねぎ　　オクラ	米　　油 砂糖　　ドレッシング 七夕ゼリー	651 26.6	764 30.6
8　(火)	パン　ぎゅうにゅう 牛乳　ラタトゥイユ フライドポテト　フレンチサラダ	牛乳　　鶏肉	にんにく　　たまねぎ にんじん　　トマト ズッキーニ　　なす かぼちゃ　　えだまめ キャベツ　　きゅうり	パン　　砂糖 じゃがいも　　油	647 23.6	785 28.2
9　(水)	ごはん(ひじきのつくだに　　ぎゅうにゅう 牛乳) ぶたにく　　しょうが　　いた　　しる 豚肉のしょうが炒め　かぼちゃのみそ汁	牛乳　　豚肉 油揚げ　　わかめ みそ　　ひじきのり佃煮	ねぎ　　しょうが たまねぎ　　にんじん ピーマン　　かぼちゃ	米　　砂糖	612 25.2	725 29.2
10　(木)	ジャージャーうどん(うどん　にく　　やさい 肉みそ　ゆで野菜) ぎゅうにゅう　ちゅうかふう 牛乳　中華風つくね	牛乳　　豚肉 大豆　　みそ 平つくね	しょうが　　にんにく にんじん　　たまねぎ たけのこ　　干しいたけ キャベツ　　きゅうり	うどん　　砂糖 でんぷん	677 28.4	799 33.0
11　(金)	ごはん　ぎゅうにゅう 牛乳　タチウオフライ もやしのちゅうか　いた　　たま 中華炒め　にら玉スープ	牛乳　　タチウオのフライ たまご　　豆腐	もやし　　たけのこ にんじん　　ピーマン にんにく　　しょうが たまねぎ　　干しいたけ にら	米　　油 砂糖　　でんぷん	616 23.1	706 25.6
14　(月)	○●○どよう　うし　　ひ　　こんだて 土用の丑の日献立　○●○ あなご　　ふ　　あなご　　ぐ　　じる 穴子のひつまぶし風(ごはん　　穴子の具　だし汁) ぎゅうにゅう　　おおば　　はいにく　　あん　　どうふ 牛乳　ささみの大葉梅肉フライ　杏仁豆腐	牛乳　　あなご ささみの大葉梅肉フライ	にんじん　　ごぼう えだまめ　　ねぎ	米　　砂糖 油　　杏仁豆腐	689 27.7	807 32.1
15　(火)	パン　ぎゅうにゅう 牛乳　ハンバーグのデミグラスソースかけ グリーンサラダ　コンソメスープ	牛乳　　ハンバーグ 鶏肉	キャベツ　　えだまめ きゅうり　　にんじん たまねぎ　　とうもろこし	パン　　砂糖 ドレッシング	633 26.8	769 32.0
16　(水)	ごはん　ぎゅうにゅう　　とりにく 牛乳　　鶏肉のスタミナ炒め なすのみそ汁　　しる　　なっとう 納豆	牛乳　　鶏肉 さつま揚げ　　みそ 納豆	にんにく　　しょうが たまねぎ　　にんじん ピーマン　　えのきたけ なす　　ねぎ	米　　砂糖 でんぷん	611 26.1	717 29.4
17　(木)	あっさりちゅうか 中華めん (ちゅうか　　あっさりちゅうか 中華めんスープ　ゆでやさい) ぎゅうにゅう　　とりにく　　あまから　　あ 牛乳　　鶏肉の甘辛和え	牛乳　　焼豚 茎わかめ　　鶏肉	白ねぎ　　とうもろこし にんじん　　キャベツ きゅうり　　えだまめ	中華めん　　砂糖 油　　でんぷん	672 29.1	802 34.4
18　(金)	なつやさい 夏野菜のカレーライス　ぎゅうにゅう　　とり　　やさい 牛乳　　鶏と野菜のフリット しらたま　　しらたま 白玉こんにゃくのフルーツミックス	牛乳　　豚肉 鶏と野菜のフリット	にんにく　　しょうが たまねぎ　　にんじん かぼちゃ　　ズッキーニ オクラ　　パイン	米　　レモンゼリー 白玉こんにゃく	662 21.8	771 24.2

※この献立は予定のため、変更することがあります。