

令和7年度

7月の予定献立表

八幡市立小中学校

7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)	
ごはん 牛乳 プリプリ中華炒め チンゲン菜のスープ		発芽玄米入りごはん ひじきふりかけ 牛乳 やしししゃも なすのみそ汁		ごはん 牛乳 豚きゃべ わかめスープ		きな粉パン 牛乳 トマトスープ キャベツとウインナーのソテー	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	75 g	米	80 g	小型パン	1 こ
牛乳	1 本	発芽玄米	5 g	牛乳	1 本	揚げ油	4 g
鶏肉	40 g	干しひじき	1.5 g	豚肉	50 g	きな粉	7 g
土しょうが	1 g	系かつお	1 g	サラダ油	1 g	上白糖	7 g
おろしにんにく	0.2 g	白いりごま	1 g	キャベツ	50 g	塩	0.1 g
酒	1 g	濃口しょうゆ	2.5 g	にんじん	5 g	牛乳	1 本
濃口しょうゆ	2 g	さとう	1 g	合わせみそ	3 g	ベニゴシ	10 g
サラダ油	0.5 g	みりん	1.5 g	酒	0.7 g	じゃがいも	25 g
にんじん	10 g	牛乳	1 本	濃口しょうゆ	3.5 g	にんじん	7 g
サイコロこんにやく	25 g	ししゃも	2 尾	みりん	0.7 g	たまねぎ	20 g
三度豆	5 g	なす(八幡産)	15 g	土しょうが	0.4 g	三度豆	5 g
うずら卵(1対水煮)	20 g	にんじん	10 g	トマトケチャップ	3 g	トマト	30 g
さとう	1 g	たまねぎ	20 g	すりおろしりんご	2 g	塩	0.4 g
トウバンジャン	0.1 g	油揚げ	7 g	さとう	2 g	こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	1.5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ウスターソース	1.5 g	ローリエ	0.01 g
薄口しょうゆ	1 g	八幡のみそ	9 g	コチュジャン	0.5 g	薄口しょうゆ	2 g
酢	0.5 g	八幡の白みそ	3 g	トウバンジャン	0.05 g	チキンスープ	8 g
片栗粉	1 g	けずりぶし	2 g	カットわかめ	0.4 g	水	80 g
ごま油	0.5 g	水	100 g	とうふ	15 g	ボニグウイジー	10 g
豚肉	10 g			たまねぎ	25 g	キャベツ	30 g
チンゲン菜	20 g			にんじん	5 g	にんじん	5 g
たまねぎ	20 g			カットえのき	7 g	塩	0.2 g
にんじん	10 g			青ねぎ(八幡産)	5 g	こしょう	0.03 g
薄口しょうゆ	3 g			塩	0.4 g	濃口しょうゆ	0.5 g
塩	0.4 g			こしょう	0.02 g	サラダ油	0.5 g
こしょう	0.02 g			薄口しょうゆ	3 g		
けずりぶし	2 g			けずりぶし	2 g		
水	100 g			水	100 g		
		骨に気を付けて、よくかんで食べよう！					
							
		※魚卵に注意してください					
7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)	
たこめし 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め セタ汁		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 鶏五目きんぴら 豆腐のすまし汁		ごはん 減塩のり佃煮 又は うめびしお 牛乳 そばろ肉じゃが ちくわと小松菜のごま炒め／ごま和え		ごはん 牛乳 酢豚 とうがんのスープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	65 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
たこ	15 g	牛乳	1 本	減塩のり佃煮	1 袋	牛乳	1 本
油揚げ	5 g	塩鯖		うめびしお	1 袋	豚肉	50 g
にんじん	5 g	小学校 40g	1 切	※どちらか選択したほうになります。		ジンジャーパウダー	0.1 g
土しょうが	1 g	中学校 50g	1 切	牛乳	1 本	ガーリックパウダー	0.1 g
塩	0.2 g	サラダ油	0.3 g	豚ミンチ	20 g	濃口しょうゆ	3 g
酒	2 g	鶏肉	10 g	にんじん	15 g	片栗粉	8 g
薄口しょうゆ	5 g	ごぼう	20 g	たまねぎ	45 g	揚げ油	5 g
けずりぶし	1 g	にんじん	5 g	じゃがいも	80 g	にんじん	10 g
牛乳	1 本	突きこんにやく	10 g	系こんにやく	15 g	たまねぎ	30 g
豚肉	45 g	三度豆	5 g	三度豆	5 g	ピーマン	5 g
たまねぎ	45 g	さとう	1 g	さとう	3 g	たけのこ(水煮)	10 g
キャベツ	20 g	濃口しょうゆ	2.5 g	濃口しょうゆ	6 g	トマトケチャップ	3 g
土しょうが	1 g	みりん	0.5 g	みりん	1 g	濃口しょうゆ	3 g
おろしにんにく	0.2 g	酒	0.5 g	けずりぶし	1 g	さとう	2 g
酒	2 g	サラダ油	0.5 g	水	30 g	酢	3 g
塩麴	10 g	とうふ	20 g	ちくわ	10 g	とうがん	35 g
濃口しょうゆ	1.5 g	たまねぎ	20 g	太もやし	30 g	鶏肉	10 g
サラダ油	1 g	にんじん	10 g	小松菜	20 g	にんじん	10 g
片栗粉	0.5 g	えのきたけ	5 g	白いりごま	1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
そうめん	8 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	さとう	1 g	土しょうが	0.3 g
たまねぎ	20 g	塩	0.4 g	薄口しょうゆ	2.5 g	塩	0.4 g
にんじん	10 g	薄口しょうゆ	3 g	ごま油	0.3 g	薄口しょうゆ	3 g
かまぼこ	10 g	けずりぶし	2 g	サラダ油	0.2 g	けずりぶし	2 g

7月11日(金)		7月14日(月)		7月15日(火)		7月16日(水)	
カレーピラフ 牛乳 鶏肉の香味焼き ひよこ豆のスープ		ごはん 牛乳 五目豆腐 ピリ辛センイ		コーンライス 牛乳 まぐろのアングレース 野菜スープ		ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのみそ汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	65 g	米	80 g	米	70 g	米	80 g
麦	5 g	牛乳	1 本	ホールコーン	15 g	牛乳	1 本
ポークウインナー	10 g	鶏ミンチ	25 g	塩	0.3 g	鶏肉	60 g
たまねぎ	5 g	サラダ油	0.5 g	こしょう	0.02 g	板こんにゃく	30 g
にんじん	5 g	にんじん	10 g	濃口しょうゆ	1 g	にんじん	5 g
ホールコーン	5 g	たまねぎ	30 g	チキンスープ	10 g	土しろうが	0.3 g
塩	0.6 g	干しいたけ	0.4 g	パセリ(乾)	0.03 g	酒	1 g
こしょう	0.05 g	とうふ	100 g	オリーブ油	1 g	酢	2 g
濃口しょうゆ	1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	牛乳	1 本	濃口しょうゆ	3.5 g
カレー粉	0.5 g	さとう	2 g	まぐろ	60 g	さとう	2 g
サラダ油	0.5 g	塩	0.3 g	土しろうが	1 g	みりん	1 g
チキンスープ	10 g	濃口しょうゆ	4 g	酒	2 g	水	10 g
牛乳	1 本	酒	1 g	片栗粉	6 g	片栗粉	0.5 g
鶏肉		チキンスープ	5 g	米粉	2 g	かぼちゃ	25 g
小学校 60g	1 切	サラダ油	1 g	揚げ油	7 g	たまねぎ	20 g
中学校 70g	1 切	片栗粉	2 g	トマトケチャップ	8.5 g	油揚げ	5 g
塩	0.2 g	水	20 g	ウスターソース	1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
こしょう	0.02 g	豚肉	10 g	トンカツソース	1 g	八幡のみそ	9 g
白ワイン	1 g	糸こんにゃく	25 g	赤ワイン	0.5 g	八幡の白みそ	3 g
ガーリックパウダー	0.02 g	たけのこ(水煮)	10 g	さとう	2 g	けずりぶし	2 g
バジル	0.02 g	太もやし	15 g	豚肉	10 g	水	100 g
濃口しょうゆ	2 g	にんじん	5 g	たまねぎ	25 g		
サラダ油	0.5 g	にら	5 g	にんじん	10 g		
ベーコン	5 g	土しろうが	0.3 g	三度豆	5 g		
にんじん	10 g	濃口しょうゆ	3 g	薄口しょうゆ	3 g		
たまねぎ	20 g	ごま油	0.5 g	塩	0.4 g		
キャベツ	30 g	酒	1 g	こしょう	0.02 g		
ひよこ豆(蒸)	15 g	トウモロコシ	0.05 g	チキンスープ	8 g		
薄口しょうゆ	3 g			水	100 g		
塩	0.4 g						
こしょう	0.02 g						
パセリ(乾)	0.02 g						
チキンスープ	8 g						
水	100 g						

わくわく給食「精華町の給食室おすすめ献立」

まぐろのアングレース

『アングレース』は、「イギリスの」という意味のフランス語が由来です。

7月17日(木)

ポークカレー
牛乳
カラフルソー
ゼリー

食材名	分量(g)
米	74 g
麦	6 g
豚肉	15 g
塩	0.3 g
こしょう	0.04 g
サラダ油	1 g
ジンジャーパウダー	0.04 g
ガーリックパウダー	0.04 g
たまねぎ	60 g
じゃがいも	50 g
にんじん	20 g
マーガリン	6 g
小麦粉	6 g
ペーストチャツネ	1.5 g
塩	0.8 g
こしょう	0.02 g
オールスパイス	0.02 g
赤ワイン	2 g
トマトケチャップ	2 g
ウスターソース	1 g
とんかつソース	0.5 g
カレー粉	0.5 g
カルダモン	0.01 g
コリアンダー	0.01 g
ローリエ	0.01 g
チキンスープ	5 g
水	90 g
牛乳	1 本
ピッコロバム(チキン)	15 g
ホールコーン	15 g
むき枝豆	10 g
にんじん	10 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
サラダ油	0.5 g
ソーダゼリー又はぶどうゼリー	1 個

夏休みの食事のしかた

朝ごはんを食べましょう

元気の源である朝ごはん、
休みの日もしっかり食べるように
しましょう。

バランスの良い
食事をしましょう

食事内容が偏らないよう
主食・主菜・野菜などの副菜を
そろえるようにしましょう。

おやつにとり方に
気をつけましょう

おやつの内容と時間、量を決めて
食べるようにしましょう。

甘い飲み物に
注意しましょう

普段の水分補給は、
水やお茶からとるように
しましょう。

おやつ



水分補給



新学期の給食は

8月28日(木)から
始まります。

給食当番のエプロンやマスクを
忘れないように持ってきてましょう。

7月の平均栄養量

区分	小学校	中学校
エネルギー	597kcal	734kcal
たんぱく質	25.9g	31.5g



※ゼリーは学校によってソーダフロート風ゼリーかぶどうゼリーになります。