

令和7年7月分 学校給食献立表

※よくかんで食べましょう

中学校・小学校（親子・菊川）コース

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		小学校	中学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類	エネルギーたんぱく質食塩相当量	エネルギーたんぱく質食塩相当量	
（季節の料理）なすは、夏から秋にかけてが旬の野菜です。トマト味のスパゲティにしています。											
1 火	パン							パン		609 kcal	770 kcal
	なすとひき肉のスパゲティ	○牛肉		にんじん、ピーマン	なす、たまねぎ、にんにく		スパゲティ	サラダ油	24.2 g	30.2 g	
	ビーンズサラダ		大豆、いんげん豆	わかめ	キャベツ、きゅうり		砂糖	サラダ油、ごま油	2.4 g	3.3 g	
2 水	ごはん							ごはん		571 kcal	722 kcal
	中華どんぶり	○豚肉、いか、えびちくわ		にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ	たけのこ、しいたけ		てんぷん、砂糖	サラダ油、ごま油	26.1 g	31.4 g
	ビーフンと野菜のさっぱり炒め		まぐろ油漬	こまつな、にんじん	もやし		ビーフン、砂糖	サラダ油、ごま油	2.1 g	2.4 g	
（季節の料理）冬瓜は大きなうりで、夏が旬の野菜です。夏に収穫して冬まで保存できることから、名前に「冬」という漢字が使われています。											
3 木	ごはん							ごはん		593 kcal	726 kcal
	冬瓜のみそ汁	○生揚げ、麦みそ	わかめ		とうがん、たまねぎ	えのきたけ				24.0 g	27.7 g
	いわしの梅煮									2.4 g	2.9 g
	きんぴら		角天	にんじん	ごぼう		しらたき、砂糖	ごま、サラダ油			
4 金	（下関産を集めた給食の日）下関市でつくられたこの時期に美味しい野菜をたくさん使ったカレーです。地元の味・旬の味をしっかりと味わいましょう。										
	ごはん							ごはん		573 kcal	725 kcal
	下関あふれるカレー	○県産鶏肉	牛乳	にんじん	なす、たまねぎ		じゃがいも	サラダ油	20.9 g	24.8 g	
	野菜のソテー		ベーコン	ピーマン	キャベツ			サラダ油	2.4 g	2.8 g	
（七夕）七夕汁はそうめんを「天の川」に、おくらを「星」に、みたてた汁物です。そうめんは下関市菊川町でつくられた「菊川そうめん」です。											
7 月	ごはん							ごはん		576 kcal	717 kcal
	七夕汁	○かまぼこ、油揚げ		オクラ	たまねぎ、しいたけ		そうめん、砂糖			20.8 g	25.0 g
	なすと豚肉の豆板醤炒め		豚肉、生揚げ	ピーマン	なす、たまねぎ、にんにく		砂糖、てんぷん	サラダ油	1.8 g	2.0 g	
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー				
8 火	パン							パン		577 kcal	735 kcal
	レタススープ	○鶏肉		にんじん、パセリ	レタス、たまねぎ	スイートコーン、しめじ		じゃがいも		24.4 g	30.3 g
	オムレツ									2.6 g	3.6 g
	切り干し大根のソース炒め		豚肉	にんじん、ピーマン	切り干し大根、キャベツ			サラダ油			
9 水	ごはん							ごはん		587 kcal	737 kcal
	肉野菜炒め	○牛肉、生揚げ		にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ、エリンギ	しょうが、にんにく	砂糖	サラダ油、ごま油	22.7 g	27.0 g	
	梅ごまひじき		ひじき		ねり梅		砂糖	ごま、ごま油	2.0 g	2.4 g	
	冷凍みかん				みかん						
7月10日は7（なっ）、10（とう）の語呂合わせで「納豆の日」です。山口県産の大豆で作られた納豆を給食で食べます。											
10 木	ごはん							ごはん		576 kcal	714 kcal
	ずまし汁	○豆腐、かまぼこ		ほうれんそう	たまねぎ、えのきたけ				25.9 g	30.6 g	
	あじあじごぼう		県産あじ小口切り	にんじん	ごぼう、グリーンピース		てんぷん、砂糖	揚げ油	1.7 g	2.2 g	
	県産納豆		県産納豆								
11 金	ごはん							ごはん		552 kcal	702 kcal
	肉団子のうま煮	○ミートボール		にんじん	たまねぎ、ごぼう	グリーンピース	じゃがいも、砂糖	サラダ油	19.9 g	24.0 g	
	酢の物		わかめ		キャベツ、きゅうり		砂糖		1.3 g	1.5 g	
14 月	ごはん							ごはん		566 kcal	715 kcal
	かきたま汁	○鶏卵、かまぼこ		ねぎ	たまねぎ、たけのこ		てんぷん		24.6 g	30.1 g	
	坦々どんぶり		豚肉、赤みそ	しらす干し	にんじん	たまねぎ、スイートコーン	しょうが、にんにく、エリンギ	砂糖	ごま油、ごま	2.5 g	3.1 g
15 火	パン							パン		572 kcal	712 kcal
	ポークビーンズ	○豚肉、大豆		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	しめじ	じゃがいも	サラダ油	24.5 g	29.6 g	
	わかめのサラダ		わかめ		キャベツ、スイートコーン		砂糖	サラダ油	2.2 g	2.9 g	
16 水	ごはん							ごはん		571 kcal	725 kcal
	ピリ辛肉じゃが	○豚肉、ちくわ、生揚げ		にんじん	たまねぎ、にんにく		じゃがいも、砂糖	ごま油	23.0 g	27.8 g	
	炒めナムル			ほうれんそう	だいずもやし			ごま、サラダ油	1.7 g	2.1 g	
（季節の料理）ゴーヤチャンプルは沖縄県の料理です。ゴーヤは「にがうり」のことで、古くから沖縄県で食べられてきた野菜です。											
17 木	ごはん							ごはん		557 kcal	707 kcal
	沖縄そば汁	○豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	たまねぎ		沖縄そば、砂糖		23.7 g	28.6 g	
	ゴーヤチャンプル		豆腐、まぐろ油漬		もやし、にがうり			サラダ油	2.4 g	3.1 g	
18 金	ごはん							ごはん		568 kcal	722 kcal
	含め煮	○鶏肉、ちくわ		にんじん	ごぼう、しいたけ		じゃがいも、砂糖	サラダ油	25.4 g	30.9 g	
	アーモンドあえ		凍り豆腐	こまつな	キャベツ、もやし		砂糖	アーモンド	1.5 g	1.8 g	

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★給食の実施日については、各学校で異なりますのでご注意ください。

★しらす干しやちりめん、海そう類には、エビやカニ等が混入する場合があります。アレルギーのある方はご注意ください。

★揚げ油は、数回使用します（他の日と使い回ししています）。