

※よくかんで食べましょう



令和7年度7月分 学校給食献立表



しものねむしのつ らうぶ だつにっ きゅうしゅうこんだて ひょう
下関市立中部学校給食共同調理場

日	献立名	牛乳	からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力のもとになる		栄養価		家庭でとってほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	中学校	小学校	
			肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
1 火	たこ飯	○	たこ、油揚げ		にんじん、さやいんげん	ごぼう、しょうが、しいたけ	アルファ化米、もち米、砂糖	サラダ油	716 kcal	647 kcal	小魚
	あじカツ		あじカツ					揚げ油	25.6 g	22.7 g	
	ごまあえ				ほうれんそう、にんじん	キャベツ	砂糖	ごま			
	はちみつレモンゼリー						はちみつレモンゼリー				
2 水	ごはん	○					ごはん		750 kcal	614 kcal	たまご
	肉野菜炒め		牛肉、生揚げ、赤みそ		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	27.7 g	23.9 g	
	梅ごまひじき			ひじき		ねり梅	砂糖	ごま、ごま油			
	冷凍みかん					みかん					
3 木	ごはん	○					ごはん		725 kcal	601 kcal	いも類
	冬瓜のみそ汁		生揚げ、麦みそ	わかめ		とうがん、たまねぎ、えのきだけ			27.4 g	24.2 g	
	いわしの梅煮		いわしの梅煮								
	きんぴら		角煮		にんじん、さやいんげん	ごぼう	しらたき、砂糖	ごま、サラダ油			
4 金	ごはん	○					ごはん		722 kcal	587 kcal	きのこ
	下関あふれるカレー		県産鶏肉	牛乳	にんじん、アスパラガス	なす、たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	25.1 g	21.6 g	
	野菜のソテー		ベーコン		ピーマン	キャベツ		サラダ油			
7 月	パン	○					パン		732 kcal	583 kcal	さかな
	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		30.3 g	24.6 g	
	オムレツ		ブレインオムレツ								
	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			
8 火	ごはん	○					ごはん		717 kcal	587 kcal	種実類
	七タ汁		かき揚げ、油揚げ		オクラ	たまねぎ、しいたけ	そうめん		24.9 g	21.2 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、でんぷん	サラダ油			
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー				
9 水	ごはん	○					ごはん		725 kcal	587 kcal	豆・豆製品
	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、だけのこ、しいたけ	でんぷん、砂糖	サラダ油、ごま油	31.4 g	26.8 g	
	ビーフンと野菜のさっぱり炒め		まぐろ、油揚げ		こまつな、にんじん	もやし	ビーフン、砂糖	サラダ油、ごま油			
10 木	ごはん	○					ごはん		714 kcal	589 kcal	果物
	すまし汁		豆腐、かき揚げ		ほうれんそう	たまねぎ、えのきだけ			30.8 g	26.9 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	でんぷん、砂糖	揚げ油			
	県産納豆		県産納豆								
11 金	ごはん	○					ごはん		712 kcal	577 kcal	その他の野菜
	沖縄そば汁		豚肉、かき揚げ		にんじん、ねぎ	たまねぎ	沖縄そば、砂糖		28.7 g	24.8 g	
	ゴーヤチャンプル		豆腐、まぐろ、油揚げ、かつおぶし			もやし、にがうり		サラダ油			
14 月	パン	○					パン		714 kcal	590 kcal	緑黄色野菜
	ボークビーンズ		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	29.7 g	25.1 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			
15 火	ごはん	○					ごはん		717 kcal	581 kcal	いも類
	かきたま汁		鶏卵、かき揚げ		ねぎ	たまねぎ、だけのこ	でんぷん		30.1 g	25.6 g	
	担々どんぶり		豚肉、赤みそ	しらす干し	にんじん、野沢菜漬	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			
16 水	ごはん	○					ごはん			595 kcal	海そう
	ピリ辛肉じゃが		豚肉、ちくわ、生揚げ		にんじん、さやいんげん	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、砂糖	ごま油		24.1 g	
	炒めナムル				ほうれんそう、にんじん	だいずもやし		ごま、サラダ油、ごま油			
17 木	ごはん	○					ごはん			585 kcal	さかな
	肉団子のうま煮		ミートボール、生揚げ		にんじん	たまねぎ、ごぼう、グリーンピース	じゃがいも、こんにゃく、砂糖	サラダ油		21.3 g	
	酢の物			わかめ		キャベツ、きゅうり	砂糖				

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、イカ、タコなどが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気をつけください。

※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※太字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。