



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

新下関学校給食センター

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 エネルギー たんばく質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんばく質 食塩相当量
			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		
1 火	(半夏生(はんげしょう)) 昔は、「夏至」が過ぎ「半夏生」までが、田植えの目安とされていました。植えた稲の苗がたこの足のように大地にしっかりと根付き豊作になるようにとの願いを込めて、この時期に「たこ」を食べる地域があります。									
	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	653 kcal	735 kcal
	あじカツ	アジカツ						揚げ油	22.4 g	25.8 g
	ごまあえ				ほうれんそう、にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	2.2 g	2.6 g
	はちみつレモンゼリー						はちみつレモンゼリー			
2 水	(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。									
	パン						パン		610 kcal	767 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
	ごはん						ごはん		566 kcal	720 kcal
3 木	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	でんぶん、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	まぐろ油漬け			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) 冬瓜は大きくなりて、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。									
4 金	ごはん						ごはん		593 kcal	727 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	27.8 g
	いわしの梅煮	いわし梅煮							2.5 g	3.0 g
	きんぴら	角天			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		
7 月	(七夕) 魚そうめんの七夕汁は、魚そうめんを「天の川」に、おくらを「星」に、みたてた汁物です。									
	ごはん						ごはん		585 kcal	726 kcal
	魚そうめんの七夕汁	お魚バスタ、かまぼこ 油揚げ			オクラ	たまねぎ、しいたけ			23.0 g	27.6 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、でんぶん	サラダ油	1.7 g	2.0 g
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー			
8 火	ごはん						ごはん		552 kcal	698 kcal
	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	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
9 水	パン						パン		577 kcal	736 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	ブレンオムレツ							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		
10 木	ごはん						ごはん		588 kcal	735 kcal
	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	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				
11 金	ごはん						ごはん		576 kcal	714 kcal
	すまし汁	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	でんぶん、砂糖	揚げ油	1.7 g	2.2 g
	県産納豆	県産納豆								
14 月	(地場産給食) そうめんサラダのそうめんは、下関市菊川町でつくられた「菊川そうめん」です。									
	ごはん						ごはん		573 kcal	726 kcal
	含め煮	鶏肉、ちくわ、凍り豆腐			にんじん、さやいんげん	ごぼう、しいたけ	じゃがいも、砂糖	サラダ油	25.3 g	30.7 g
	そうめんサラダ				こまつな	キャベツ、もやし	そうめん、砂糖	ごま、ごま油	1.9 g	2.2 g
15 火	ごはん						ごはん		567 kcal	716 kcal
	かきたま汁	鶏卵、かまぼこ			ねぎ	たまねぎ、たけのこ	でんぶん		24.6 g	30.1 g
16 水	坦々どんぶり	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、でんぶん	ごま油、ごま	2.5 g	3.1 g
	パン						パン		572 kcal	708 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
17 木	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
	ごはん						ごはん		571 kcal	720 kcal
	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	22.8 g	27.6 g
	炒めナムル				ほうれんそう、にんじん	だいずもやし	でんぶん	ごま、サラダ油、ごま油	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、J A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）