

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

小学校 Aコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの		緑色の食べもの		黄色の食べもの		エネルギー たんばく質 食塩相当量
			主に体をつくるはたらき		主に体の調子を整えるはたらき		主にエネルギーになるはたらき		
			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	
(半夏生) 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はっきり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。									
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	623 kcal
	あじカツ		アジカツ				揚げ油	21.9 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	
	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		571 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	でんぶん、砂糖	サラダ油、ごま油	26.1 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	
(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。									
3 木	パン	○					パン		609 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	
	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	
(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おい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。									
4 金	ごはん	○					ごはん		573 kcal
	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	20.9 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
(セタ) セタ汁はそうめんを「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
	セタ汁		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
	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	1.8 g
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		
8 火	ごはん	○					ごはん		552 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、砂糖 こんにゃく	サラダ油	19.9 g
	酢の物			わかめ		キャベツ、きゅうり	砂糖		1.3 g
9 水	ごはん	○					ごはん		587 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
	梅ごまひじき			ひじき		ねり梅	砂糖	ごま、ごま油	2.0 g
	冷凍みかん					みかん			
10 木	パン	○					パン		577 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
	オムレツ		ブレンオムレツ						2.6 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	
7月10日は7（なっ）、10（とう）の語呂合わせて「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。									
11 金	ごはん	○					ごはん		576 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
	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
	県産納豆		県産納豆						
14 月	ごはん	○					ごはん		566 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
	坦々どんぶり		豚肉、赤みそ	しらす干し	にんじん 野菜漬	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	2.5 g
15 火	ごはん	○					ごはん		571 kcal
	ビリ辛肉じゃが		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	23.0 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	1.7 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。									
16 水	ごはん	○					ごはん		557 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
	ゴーヤチャンプル		豆腐、まぐろ油漬 かつおぶし			もやし、にがうり		サラダ油	2.4 g
17 木	パン	○					パン		572 kcal
	ボークビーンズ わかめのサラダ		豚肉、大豆		にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しめじ キャベツ、スイートコーン	じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	24.5 g 2.2 g
18 金	ごはん	○					ごはん		568 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	25.4 g
	アーモンドあえ				こまつな	キャベツ、もやし	砂糖	アーモンド	1.5 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（他の日と使い回しています）。