

[7 月 献 立 表]

2025年 7月

呉市立安浦中学校

日	献立	赤:体をつくるものになる		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーのもとになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
1 火	★防災給食★ 救給カレー 牛乳 ◎給食室特製ツナコーンパン ◎フルーツポンチ	ツナ うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ しめじ とうもろこし パイン もも みかん バナナ ナタデココ	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖	油 マヨネーズ	899 19
2 水	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 ◎かきたま汁	さば 大豆 卵 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ	米 大麦 三温糖 でんぷん	油	679 35
3 木	ごはん 牛乳 ◎サイコロステーキ 夏野菜チップス 元気汁	牛肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんいりこ	かぼちゃ にんじん ねぎ	りんご ゴーヤ れんこん ごぼう 冬瓜 玉ねぎ えのきたけ	米 三温糖 じゃがいも	油	697 33
4 金	◎パイナップル 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ	大豆 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	ドライパイ んにく 玉ねぎ 枝豆 ごぼう きゅうり	パン じゃがいも 三温糖	油 マヨネーズ ごま	734 23
7 月	★行事食(七夕)★ ひじきムたくごはん(ごはん) 牛乳 七夕汁 すいか	豚肉	牛乳 ひじき	にら にんじん オクラ	にんにく 白菜キムチ たくあん 白ねぎ 玉ねぎ えのきたけ そうめん すいか	米 そうめん	ごま油 ごま	696 26
8 火	◎わかめごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ たこときゅうりの酢の物 とうもろこし	凍り豆腐 卵 鶏肉 たこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ きゅうり 干しいたけ とうもろこし	米 じゃがいも 三温糖	油 ごま	813 33
9 水	★みそ汁で旬を味わおう献立★ 麦ごはん 牛乳 あじフライ 赤しそ和え 7月のみそ汁	あじ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 赤しそ かぼちゃ	もやし きゅうり なす 切干大根 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 小麦粉 パン粉	油	771 34
10 木	ごはん 牛乳 ◎クリスピーチキン トマトサラダ たまごスープ	鶏肉 ツナ ベーコン 豆腐 卵	牛乳 わかめ	トマトにんじん	しょうが にんにく きゃべつ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 コーンフレーク 三温糖	油	799 31
11 金	◎照り焼きバーガー (照り焼きシシバーグ・蒸しきゃべつ) 牛乳 パンプキンスープ	猪肉 豆腐 卵 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ きゃべつ	パン パン粉 三温糖 でんぷん	油	760 29
14 月	牛丼(ごはん) 牛乳 元気サラダ	牛肉 ハム かつお節	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ ミニトマト	玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく しめじ にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし	米 三温糖	油 ごま	656 27
15 火	ごはん 牛乳 レバニラ炒め 白玉汁	豚レバー	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ もやし しめじ	米 でんぷん 三温糖 白玉もち	油 ごま油	734 27
16 水	麦ごはん 牛乳 赤魚の煮付け 納豆和え 豆腐のごまみそ汁	赤魚 なっとう 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんいりこ のり わかめ	小松菜 にんじん	しょうが きゃべつ 玉ねぎ えのきたけ 切干大根	米 大麦 三温糖 じゃがいも	ごま	634 32
17 木	◎1学期おつカレー サマーライス(ごはん) 牛乳 マカロニサラダ アイス	豚肉 うずら卵 ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	玉ねぎ なす 枝豆 きゅうり	米 じゃがいも マカロニ 三温糖	油 マヨネーズ	830 26

*物資の都合上、献立内容を変更することがあります。

【給食費】 300円×13日=3900円

7月10日(木)に指定の口座より、引き落としします。残高の確認をお願いいたします。

給食委員会が実施したアンケート
結果から、リクエスト給食には
「〇(二重丸)」をつけています!