

令和7年7月分学校給食予定献立表（A）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜		こ ん だ て	体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校	中学校	備 考
							エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
1	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	マーボーなす	とうもろこし みそ	さとう あぶら でんぷん	なす にんじん ながねぎ たけのこ えだまめ しょうが にんにく	624	804	
		副菜	パンパンジーサラダ	とりこく みそ	あぶら さとう ごま	きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん にんにく しょうが	22.5	28.1	
			にくだんごスープ	とりこく	はるさめ ラード パンこ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	ちんげんさい にんじん たまねぎ ししいたけ	20.2	23.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.1	3.6	
2	水	  7/2（水）、7/3（木）は県東地区総体のため、中学校の給食はありません。  							
3	木								
4	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	あつやきたまご	たまご	さとう あぶら		631	787	
		副菜	いそべあえ	のり		もやし ほうれんそう にんじん	26.4	31.1	
			じゃがいものそぼろに	ぶたにく こうやどうふ	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら でんぷん	にんじん グリンピース ししいたけ	16.8	19.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	3.0	
7	月	主食	ごはん		こめ				七夕献立
		主菜	ほしがたメンチカツ	ぶたにく とりこく	パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ りんご	678	832	
		副菜	パンサンスー	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	きゃべつ えだまめ にんじん	22.6	27.0	
			たなばたスープ	とうもろこし なた	にんじん ながねぎ おくら えのきだけ		21.6	24.6	
		他	ぎゅうにゅう たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう	みずあめ さとう あぶら	レモン メロン	2.3	2.9	
8	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ハンバーグたまねぎおろしソース	とりこく とうもろこし	パンこ こむぎこ さとう みずあめ	たまねぎ にんじん レモン	658	809	
		副菜	きんぴらごぼう	ぶたにく	しらたき さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん ししいたけ	24.9	29.0	
			のっぺいじる	とうもろこし とりこく あぶらあげ	さといも でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ	24.2	26.1	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.7	
9	水	主食	ミニロールパン		こむぎこ さとう マーガリン				美味しくおDay
		主菜	わふうスパゲッティ	とりこく ベーコン とうにゅう	スパゲッティ あぶら でんぷん	たまねぎ きゃべつ にんじん みずな しめじ ししいたけ にんにく	674	790	
		副菜	まめとツナのサラダ	ツナ だいすき みそ	あぶら さとう ごま	きゃべつ えだまめ にんじん にんにく しょうが	26.9	32.0	
							23.5	25.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0	2.2	
10	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ほうぎょうざ	ぶたにく とりこく	こむぎこ パンこ さとう あぶら	きゃべつ たまねぎ ながねぎ にら しょうが	672	799	
		副菜	にらともやしのあえもの		ごまあぶら	もやし にら にんじん	24.9	28.4	
			とうがんスープ	とうもろこし とりこく	ごまあぶら	とうがん たまねぎ こまつな にんじん	19.8	21.1	
		他	ぎゅうにゅう フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう だっしるんにゅう バター	さとう こなあめ		2.3	2.6	
11	金	主食	ごはん（ハヤシライス）		こめ				
		主菜	ハヤシルウ	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	657	818	
		副菜	えだまめサラダ		あぶら さとう	きゃべつ えだまめ とうもろこし にんじん たまねぎ	21.2	25.2	
							21.1	23.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.5	
14	月	主食	ひやしちゅうかめん		ちゅうかめん				
		主菜	はるまき	とりこく	こむぎこ あぶら はるさめ さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし たけのこ	650	731	
		副菜	ひやしちゅうかのく	たまご ハム	あぶら さとう	きゃべつ もやし きゅうり にんじん	18.9	21.8	
			ひやしちゅうかスープ		あぶら ごまあぶら		23.2	24.1	
		他	ぎゅうにゅう ミニだいやき	ぎゅうにゅう あずき	こむぎこ さとう あぶら		3.5	3.7	
15	火	主食	ごはん ふりがけ	のり かつおぶし	こめ さとう				
		主菜	あじのたつたあげ	あじ	でんぷん あぶら	しょうが にんにく	668	809	
		副菜	みずなときゃべつのサラダ		あぶら さとう みずあめ	きゃべつ とうもろこし みずな にんじん たまねぎ	25.4	29.2	
			さつまじる	とりこく あぶらあげ みそ	さつまいも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	23.0	24.4	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	2.9	
16	水	主食	ドックパン		パン				
		主菜	ウインナー	ウインナー			672	797	
		副菜	ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	きゃべつ えだまめ にんじん	24.8	29.7	
			やさいスープ	とりこく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん	32.5	36.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.5	
17	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	にくしゅうまい（幼小2個・中職3個）	ぶたにく	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	たまねぎ しょうが	649	838	
		副菜	きゃべつナムル		ごま ごまあぶら	きゃべつ にんじん きゅうり	27.4	33.9	
			マーボーどうふ	とうもろこし ぶたにく みそ	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ ししいたけ にんにく しょうが	20.3	24.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0	2.5	
18	金	主食	ごはん		こめ				銚田の日献立
		主菜	なつやさいカレー	ぶたにく だっしるんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ほうちみつ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト ビーマン にんにく しょうが パナナ りんご	672	851	
		副菜	ブロックリーとチキンのサラダ	とりこく	あぶら さとう	きゃべつ ブロッコリー きゅうり えだまめ たまねぎ	21.7	26.3	
							23.6	26.4	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.1	3.6	

注：A献立表は銚田幼・つばさ幼・銚田南小・大洋小・銚田南中・大洋中に配布しています。
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

献立表は銚田市のホームページでもご覧いただけます。



銚田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。

©KASHIMA ANTLERS



楽しい夏休み

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気にすごそう



暑いからといって、そうめんやアイスクリーム（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

