

2025年7月

学校給食予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校・中学生)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	火	玄米ごはん	○	貝だくさん豚丼 野菜のごまドレッシングあえ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご	にんじん ねぎ こまつな しょうが たまねぎ しめじ キャベツ もやし	米 玄米 こんにゃく さとう 油 ごま油 ごま	616	22.3	20.8
2	水	ごはん	○	和風ハンバーグ ふしめんみそ汁 小魚いもけんぴ	牛乳 ぶた肉 ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) みそ 小魚	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ えのきだけ ごぼう だいこん	米 さとう でんぶん ふしめん さつまいも 油	657	24.0	22.0
3	木	ロールパン	○	なすとひき肉のスパゲティ レモンゼリー入りフルーツミックス	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんじん トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム なす グリーンピース もも パイン	パン スパゲティ ナタデココ ゼリー	597	19.6	18.1
4	金	ごはん	○	かぼちゃの煮物 とりごぼうサラダ	牛乳 牛肉 さつまあげ とり肉	にんじん かぼちゃ さやいんげん たまねぎ ごぼう コーン きゅうり	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ドレッシング ごま	612	19.6	17.4
7	月	ごはん	○	星のコロッケ ゆでブロッコリー バックソース 魚そうめん汁 セタゼリー	牛乳 魚そうめん とうふ	ブロッコリー にんじん こまつな たまねぎ	米 じゃがいも ゼリー 油	650	17.5	17.5
8	火	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 わかめサラダ	牛乳 とり肉 さつまあげ がんもどき みそ ツナ わかめ	にんじん さやいんげん しょうが たけのこ コーン キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう 油 ドレッシング	616	23.7	20.7
9	水	ごはん	○	ポークしゅうまい 野菜いため	牛乳 牛肉 ぶた肉 しゅうまい	にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし たけのこ	米 油	627	20.2	23.6
10	木	食パン	○	セルフツナサンド (ツナサラダ・バックマヨネーズ) チンゲンサイの米粉シチュー	牛乳 ツナ ベーコン とり肉	にんじん チンゲンサイ コーン きゅうり たまねぎ しめじ	パン じゃがいも 米粉 マヨネーズ バター	599	25.7	24.2
11	金	ごはん	○	にしんのカレーなんばん 海鮮ワンタンスープ	牛乳 にしん 海鮮ワンタン	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい たけのこ	米 さとう はるさめ 油	591	22.0	17.1
14	月	ごはん	○	とり肉のバーベキューソース トマトとたまごのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン たまご	にんじん トマト りんご にんにく しょうが たまねぎ レタス	米 さとう じゃがいも 油 ごま油	629	26.9	23.4
15	火	ごはん	○	じゃがいもと厚あげのうま煮 ひじきのすだち酢あえ	牛乳 とり肉 厚あげ ひじき ちりめん	たけのこ えだまめ きゅうり キャベツ すだち果汁 にんじん	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごま	586	21.2	15.6
16	水	ごはん	○	ポテトオムレツ 大豆入りきんぴらごぼう ひじきのり	牛乳 オムレツ(チーズ) ぶた肉 大豆 さつまあげ ひじきのり	にんじん さやいんげん ごぼう	米 こんにゃく さとう じゃがいも 油 ごま ごま油	620	21.6	18.7
17	木	ごはん	○	いわしのかば焼き風 貝だくさんみそ汁 アセロラゼリー	牛乳 いわし 油あげ みそ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい	米 でんぶん さとう ゼリー じゃがいも 油	627	20.6	18.9
18	金	麦ごはん	○	夏野菜カレー 鳴門らっきょのナムル	牛乳 牛肉 豚肉 さつまあげ	にんじん かぼちゃ こまつな しょうが にんにく たまねぎ なす もやし らっきょう	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま カレールー	630	20.2	22.1



2025年8月

25	月	麦ごはん	○	ポークカレー サイダーゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース もも パイン	米 麦 じゃがいも ナタデココ ゼリー 油 カレールー	621	15.6	16.2
26	火	ごはん	○	マーボー厚あげ 切り干しだいこんとカニカマの酢の物	牛乳 ぶた肉 厚あげ みそ かにかまぼこ わかめ	にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース 切り干しだいこん きゅうり	米 さとう でんぶん 油	611	23.1	18.1
27	水	ごはん	○	いわしの煮つけ きゅうりのゆず香あえ もち麦入りすまし汁	牛乳 いわし とり肉 ちくわ とうふ 油あげ	うめ にんじん ねぎ きゅうり ゆず果汁 だいこん 干しいたけ	米 さとう 大麦(もち麦) 油 ごま	611	25.8	20.2
28	木	コッパン (黒糖入り)	○	大豆のチリコンカン 海そうサラダ 小魚ナッツ(小中のみ)	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 ツナ 海そうミックス 小魚	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう ドレッシング ピーナッツアーモンド	659	26.9	25.7
29	金	ごはん	○	ツナマヨオムレツ 豚肉のしょうがいため	牛乳 ツナマヨオムレツ ぶた肉	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ	米 さとう 油	593	22.6	21.1

☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。
行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。



電子レンジで簡単にできる
メニューを紹介しています。
●さつまいも蒸しパン
●ブロッコリーと卵のサラダ

※SNS等への転載は禁止しています。
通信料が発生しますので、ご注意ください

平均	619	22.1	20.1
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校・中学生を基準に、
成長段階に応じて分量を設定しています。

なるるん
ちゃんねる

