



2025年 7月献立表



献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやInstagramにのせています。ぜひ見てください。



ホームページ



Instagram

献立担当 渡邊

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
					小学校 3・4年	中学校
1火	牛乳 コッパパン ミネストローネ コロッケ リンゴジャム	牛乳 豚肉 ウィンナー 牛肉(コロッケ)	コッパパン マカロニ 油 じゃがいも・パン粉(コロッケ) さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ トマト セロリ にんにく	646 21.4	763 25.0
2水	牛乳 わかめごはん きつねうどん ネギ入卵焼き	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ かまぼこ 卵	米 うどん 砂糖	しいたけ にんじん ほうれん草 ねぎ	640 25.4	744 28.4
3木	牛乳 ミルクパン フルーツポンチ 鶏肉のハーブ焼き 花野菜のごまドレサラダ	牛乳 鶏肉 ハム	ミルクパン 白玉粉 カクテルゼリー 砂糖 油 ごま	みかん ナタデココ もも パイナップル パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン	702 27.9	862 33.6
4金	牛乳 ごはん ハヤシライス すいか	牛乳 豚肉	米 油 黒砂糖	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく すいか	643 20.9	762 24.0
7月	牛乳 ごはん セタ汁 星のハンバーグ きゅうりのかりこりづけ 天の川ゼリー	牛乳 鶏肉 魚そうめん 鶏肉・豚肉(ハンバーグ) かまぼこ	米 砂糖 さとう ゼリー	えのきたけ にんじん オクラ きゅうり しょうが	653 25.0	744 27.6
8火	牛乳 黒砂糖パン パンブキンスープ ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウィンナー	黒砂糖パン 油 じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ えだまめ コーン にんにく パセリ	609 23.7	751 28.6
9水	牛乳 ごはん とりごぼう汁 ホキの天玉揚げ	牛乳 鶏肉 豆腐 ホキ・青さ(ホキの天玉揚げ)	米 油 天玉・小麦粉(ホキの天玉揚げ)	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	603 24.3	700 26.8
10木	牛乳 ミルクパン ふわふわ卵スープ 豚肉のバーベキュー炒め ヨーグルト	牛乳 卵 ウィンナー 豚肉 ヨーグルト	ミルクパン パン粉 じゃがいも 砂糖 油	コーン にんじん きゃべつ たまねぎ ピーマン にんにく	603 30.1	737 35.9
11金	牛乳 ごはん なつやすみのみそ汁 とり肉とゴーヤのカレー南蛮	牛乳 厚揚げ わかめ みそ 鶏肉	米 でんぱん 油 砂糖	ぶなしめじ なす にんじん たまねぎ ゴーヤ	677 26.9	800 30.8
14月	牛乳 ごはん とうがんのすまし汁 塩サバ ゆかりあえ	牛乳 かまぼこ とうふ 鶏肉 わかめ 塩さば	米	とうがん にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり	608 31.1	701 33.4
15火	牛乳 米粉パン 日出町産大豆のポークビーンズ スクランブルエッグ	牛乳 豚肉 ベーコン 日出町産大豆 卵 ウィンナー	米粉パン じゃがいも 黒 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト アスパラガス	642 36.2	791 44.1
16水	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ビッグぎょうざ	牛乳 とうふ 豚肉 みそ 豚肉・鶏肉(ぎょうざ)	米 ごま油 でんぱん 小麦粉(ぎょうざ)	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ	665 25.4	765 28.3

行事食

食育の日

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
17木	牛乳 アップルパン 肉団子スープ パンネのジェノバペース	牛乳 ベーコン 鶏肉・豚肉(ミートボール) 粉チーズ	コッパパン じゃがいも パンネ 油	りんご にんじん きゃべつ パセリ たまねぎ バジル にんにく	606 23.5	735 27.5
18金	牛乳 押麦ごはん 夏野菜カレー さっぱりサラダ	牛乳 鶏肉 ちりめん	米 押麦 じゃがいも 油	かぼちゃ なす たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく ブロッコリー きゅうり	660 20.7	780 23.8

セタ★3★択クイズ

セタにまつわるクイズに挑戦してみよう！
何問正解できるかな？

Q.1 セタの夜にだけ出会うことを
許されたおりひめとひこぼしの物語は
どこの国で生まれたでしょう？

1. 日本 2. 中国 3. イギリス

Q.2 セタに天の川に見立てて
食べられるそうめんは、何からできている
でしょう？

1. 小麦粉 2. 片栗粉 3. 豆腐

Q.3 機械で作るそうめんには、ある決まりが
あります。それは右のうちどれでしょう？

1. 長さを33cmより短くすること
2. 太さを1.3mmより細くすること
3. 1束を300本より少なくすること

こたえ

- Q.1 2 日本では、奈良時代に中国から伝わったそうです。
Q.2 1 そうめんは、小麦粉からできています。給食で小麦粉からできたそうめんを使うとのびてしまうので、代わりに、魚でできたうおそうめんを使っています。
Q.3 2 そうめん、ひやむぎ、うどんの順に太さで種類が決まっています。



給食試食会・給食センター見学のお知らせ

9月の日程は下記のとおりです。申し込みは9月10日までとし、家族の方のみ対象で定員(20名)になり次第締め切らせていただきます。ご参加をお待ちしています。

- 【日時】 9月18日(木) 11時～ 【給食費】 1名につき316円
【献立】 チョコチップパン、牛乳、ミネストローネ、とり肉のみかんソースがけ、ポイルブロッコリー
【申し込み方法】 電話 72-7785 (給食センター) にて受け付けます。