

7月 詳細な献立表

今月の予定 7／1(火)、18(金)～25日(金)光晴中給食なし
7／2(水)給食なし
7／15(火)光晴中3年生給食なし

2025年7月 光晴学校給食センター



日 (曜)	献立 (◎：直送品)	盛り付け エネルギー量／たんぱく質量	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1 日 (火)	ごはん	アーモンド キャベツ 春巻 ごはん じゃがいもの オイスター ソース煮 850kcal／30.9g	米							
	じゃがいもの オイスターソース煮		じゃがいも 三温糖 でん粉	米油	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが		
濁 川 中 の み	春巻		馬鈴薯でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	なたね油 ごま油 揚げ油	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	調味料に いか エキス含	
	アーモンドキャベツ			アーモンド				キャベツ きゅうり		
	牛乳					牛乳				
3 日 (木)	ごはん	大豆の磯煮 ニギスの 南蛮漬 (3本) ごはん キャベツの みそ汁 746kcal／31.3g	米							
	キャベツのみそ汁		じゃがいも		生揚げ みそ			キャベツ えのきたけ		
	ニギスの南蛮漬		馬鈴薯でん粉 三温糖	揚げ油 ごま油		ニギス		しょうが ねぎ		
	大豆の磯煮		三温糖	米油	さつま揚げ（魚 肉） 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう		
	牛乳					牛乳				
4 日 (金)	ごはん	ひじき サラダ すいか 夏野菜カレー ごはん 860kcal／25.7g	米							
	夏野菜カレー		じゃがいも 米粉 砂糖 馬鈴薯でん粉	米油 パーム油 菜種油 食用油脂 (パーム) 調整 ラード（豚脂 、パーム） 揚げ油	レバー入りウイン ナー（豚肉） 豚肉		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく しょうが		
	ひじきサラダ			米油		ひじき		キャベツ きゅうり ホールコーン		
	すいか							すいか		
	牛乳					牛乳				
7 日 (月)	ごはん	▽ セタゼリー かおりあえ ミyakミyak コロッケ ごはん そうめん汁 (関西風だし) 737kcal／18.5g	米							
	そうめん汁 （関西風だし）		そうめん（小麦粉） ふ（小麦粉）		かまぼこ（魚肉）		にんじん	えのきたけ		
	ミyakミyakコロッケ		じゃがいも 砂糖 パン粉（小麦粉） 小麦粉 米粉	揚げ油				たまねぎ		
	かおりあえ		砂糖 加工でん粉				にんじん 青じそ	キャベツ きゅうり		
	◎セタゼリー		砂糖 水あめ	粉末油脂		寒天		レモン ぶどう みかん		
	牛乳					牛乳				
8 日 (火)	ごはん	きゅうりの 甘辛 鶏肉と大豆の アーモンド がらめ ごはん チンゲン菜の スープ 822kcal／34.9g	米							
	チンゲン菜のスープ				かまぼこ（魚肉） 木綿豆腐		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ		
	鶏肉と大豆の アーモンドがらめ		でん粉 三温糖	揚げ油 アーモンド	大豆 鶏肉			しょうが		
	きゅうりの甘辛							きゅうり		
	牛乳					牛乳				
9 日 (水)	枝豆ごはん	冷凍みかん じゃがいもの カレーきんぴら 枝豆 ごはん 玉ねぎと卵の みそ汁 741kcal／29.9g	米						えだまめ	
	玉ねぎと卵のみそ汁				卵 木綿豆腐 みそ		こまつな	たまねぎ		
	じゃがいもの カレーきんぴら		じゃがいも つきこんにやく 三温糖	米油	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	冷凍みかん							みかん		
	牛乳					牛乳				
10 日 (木)	ごはん	切り昆布の 煮つけ 鮭チーズ フライ ごはん 夏豚汁 821kcal／33.1g	米							
	夏豚汁		じゃがいも		木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ		
	鮭チーズフライ		パン粉（小麦粉） でん粉（とうもろこ し） 小麦粉	植物性油脂 揚げ油	さけ 大豆	チーズ				
	切り昆布の煮つけ		つきこんにやく 三温糖	米油	さつま揚げ（魚 肉） 大豆	昆布	にんじん			
	牛乳					牛乳				
11 日 (金)	◎ソフトめん	もやしのごま ドレッシング あえ チーズ ソフトめん ミートソース 888kcal／37.4g	ソフトめん（小麦粉）							
	ミートソース		米粉 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	米油 調整ラード 加工油脂 食用油 脂（パーム）	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ セロリー しょうが にんにく グリーンピース		
	もやしのごま ドレッシングあえ		三温糖	すりごま 米油		わかめ		もやし きゅうり ホールコーン		
	チーズ(個)					ナチュラルチーズ				
	牛乳					牛乳				

日 (曜)	献立	盛り付け	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
	(◎：直送品)	エネルギー量／たんぱく質量	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
14 日 (月)	ごはん		米						
	タコライスの具（肉）		砂糖 水あめ	米油	豚肉 大豆		トマト パプリカ	たまねぎ にんにく	
	タコライスの具（野菜）							キャベツ	
	もずくスープ				木綿豆腐	もずく	こまつな	えのきたけ ねぎ	
	◎冷凍パイン		砂糖					パイナップル	
	牛乳					牛乳			
15 日 (火)	ごはん		米						
	肉じゃが		じゃがいも しらたき 三温糖	米油	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	
	あじフライ		でん粉 水あめ パン粉（小麦粉）	植物性ショートニング 揚げ油	あじ 大豆				
	きゅうりの甘酢あえ		砂糖			わかめ		みかん きゅうり	
	牛乳					牛乳			
16 日 (水)	梅ごはん		米 でん粉				赤しそ	梅	
	打ち豆のみそ汁		じゃがいも		大豆 生揚げ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	なすとかぼちゃのそぼろあんかけ		三温糖 でん粉	揚げ油 米油	豚肉		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	
	◎アップルシャーベット		砂糖					りんご	
	牛乳					牛乳			
17 日 (木)	ハヤシライス		米 じゃがいも 米粉 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	米油 調整ラード 加工油脂 食用油脂（パーム）	豚肉 レンズ豆 大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	
	ポテトフライ		じゃがいも	パーム油 揚げ油					
	甘夏サラダ			米油				キャベツ きゅうり 甘夏	
	◎ミルクデザート		砂糖 水あめ 加工でん粉（とうもろこし）			牛乳 加糖れん乳			
	牛乳					牛乳			
18 日 (金)	ごはん		米						
トマトと卵のスープ				木綿豆腐 卵		トマト	きくらげ レタス		
えびシューマイ	パン粉（小麦粉） でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉		食用精製加工油脂	えび たら			たまねぎ		
厚揚げの回鍋肉	砂糖 でん粉		米油 ごま油	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん 青ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく		
牛乳					牛乳				
22 日 (火)	ごはん		米						
わかめのみそ汁	じゃがいも			木綿豆腐 みそ	わかめ		ねぎ		
五目肉団子のあんかけ	砂糖 でん粉 米パン粉 米粉 馬鈴薯でん粉 こんにゃく		米油	豚肉	ひじき	にんじん	ホールコーン たまねぎ えだまめ ししいたけ		
ごま入りもやしのナムル	砂糖		ごま ごま油			こまつな にんじん	もやし ホールコーン		
牛乳					牛乳				
23 日 (水)	ごはん		米						
夏野菜の卵とじ	しらたき 三温糖			豚肉 卵		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう		
ひじきの佃煮	砂糖			ツナ	ひじき				
アーモンドあえ	砂糖		アーモンド			こまつな にんじん	切り干しだいこん キャベツ		
牛乳					牛乳				
24 日 (木)	ごはん		米						
夏野菜汁	じゃがいも			ベーコン（豚肉） 生揚げ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう		
さばのみそ煮	砂糖 水あめ でん粉（とうもろこし）			さば みそ			しょうが にんにく		
塩もみ							キャベツ きゅうり		
牛乳					牛乳				
25 日 (金)	八宝菜丼		米 でん粉	米油 ごま油	あさり ほうたて 豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ たまねぎ きくらげ	
ごま酢あえ	砂糖		ねりごま すりごま			こまつな	切り干しだいこん もやし		
◎ヨーグルト(個)	砂糖				乳製品 寒天				
牛乳					牛乳				
主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。									