

令和7年 7月 献立予定表

福井市美山学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂	
1	火	①ご飯 ②焼き鯖 ③野菜ソテー ④けんちん汁 ⑤牛乳 半夏生に ちなんだ給食	②さば ③ベーコン ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん ④ねぎ	③とうもろこし キャベツ ④だいこん ごぼう	①ごはん ④あぶら ④ごまあぶら	770 29.9	
2	水	①ご飯 ②豆腐 ③I食用だししょうゆ ④豚肉とひじきの炒め煮 ⑤じゃがいものみそ汁 ⑥牛乳	②とうふ ④ぶたにく ⑤あぶらあげ みそ	④ひじき ⑥ぎゅうにゅう	④⑤にんじん ⑤ねぎ	⑤えのきたけ たまねぎ	①ごはん ④さとう ⑤じゃがいも	④あぶら	706 27.6
3	木	①ご飯 ②春巻き ③八宝菜 ④フルーツミックス (●豆乳ゼリー) ⑤牛乳	②だいずこ ②③ぶたにく ●とうにゅう	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②キャベツ ②③しょうが たまねぎ ③もやし はくさい しいたけ ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ごはん ②はるさめ こむぎこ みずあめ ②●さとう ②③でんぷん	②ラード ②③あぶら ③ごまあぶら	850 27.1
4	金	①ご飯 ②肉団子 ③じゃがいものきんぴら ④田舎汁 ⑤牛乳	②とりにく 【大豆 ごま】 ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②たまねぎ ④だいこん えのきたけ ④ねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③じゃがいも	②③あぶら	711 26.2
7	月	ねぎ塩豚丼 ①麦ご飯 ②豚丼の具 ③切り干し大根の含め煮 ④そうめん汁 ⑤セタゼリー ⑥牛乳 セタに ちなんだ給食	②ぶたにく ③あぶらあげ ⑤とうにゅう	⑤かんてん ⑥ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④オクラ ②④たまねぎ ②しょうが にんにく ②⑤レモンかじゅう ③きりぼしだいこん ⑤メロンかじゅう ②ねぎ	①ごはん おおむぎ ②でんぷん ③⑤さとう ④そうめん ⑤みずあめ	②ごまあぶら ごま	817 29.3	
8	火	①ご飯 ②ししゃもフライ ③チンジャオロースー ④ワントンスープ(●ワントン) ⑤牛乳	②ししゃも ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ④にら	③たけのこ もやし しょうが ④えのきたけ ④●たまねぎ	①ごはん ②パンこ 【大豆】 ③でんぷん ②●こむぎこ	②③あぶら ③オイスターソース ④ごまあぶら	749 28.3
9	水	①ご飯 ②肉じゃが ③小松菜のごま炒り煮 ④昆布つくだ煮 ⑤牛乳	②ぶたにく	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ ③きりぼしだいこん	①ごはん ②じゃがいも ②③④さとう ④みずあめ	②あぶら ③ごま ごまあぶら	721 25.8
10	木	①ご飯 ②肉団子と野菜の甘酢あん (●肉団子) ③春雨スープ ④枝豆 ⑤牛乳	●とりにく 【大豆】	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ②③にんじん ③にら ④えだまめ	●②③たまねぎ ③もやし しいたけ	①ごはん ●でんぷん パンこ ●②さとう ③はるさめ	②あぶら ③ごまあぶら	757 24.7
11	金	①コッペパン ②ミニカレーうどん ③ツナ入りキャベツのソテー ④パインアップル(かんづめ) ⑤牛乳	②ぶたにく ③まぐろ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②ねぎ	②たまねぎ しょうが ③キャベツ ④パインアップル(缶)	①パン【大豆】 ②うどん	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	803 31.3

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。

・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。

・練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。

・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー772kcal たんぱく質29.0g 脂質21.8g 炭水化物121.7g 食塩相当量2.9g

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです	
2 日 I 食用だししょうゆ	しょうゆ ぶどう糖 かつお節エキス 食塩 にぼしエキス 昆布エキス みりん アルコール 調味料(アミノ酸等) 酸味料
8 日 オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぷん

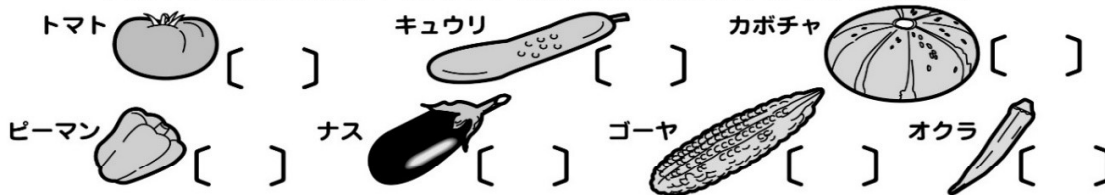
日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal)
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	その他の食べ物
14	月	①ご飯 ②夏野菜のさっぱり炒め ③みそ汁 ④きゅうり漬け ⑤牛乳	②ぶたにく ③あぶらあげみそ	③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②あかパプリカ えだまめ ③にんじん	②れんこん たまねぎ きパプリカ ③だいこん ④きゅうり なす ③ねぎ	①ごはん ②さとう	②あぶら ④ごま 【大豆 小麦】	726 30.7
15	火	夏野菜カレーライス ①麦ご飯 ②夏野菜のカレーシチュー ③小松菜ともやしのソテー ④きなこ豆 ⑤牛乳 鉄たっぶり給食の日	②ぶたにく ④だいず きなこ	⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ トマト ②③にんじん ③こまつな	④たまねぎ なす しょうが にんにく ③もやし	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも ④こめこ さとう	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③④あぶら	928 30.8
16	水	①ご飯 ②鶏肉のケチャップ煮 ③粉ふきいも ④野菜のスープ煮 ⑤牛乳	②とりにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②④たまねぎ ④キャベツ セロリ	①ごはん ②さとう ③じゃがいも	②あぶら	717 30.2
17	木	①ご飯 ②ゴーヤ入りマーボー豆腐 ③キャベツの炒め物 ④炒り煮干し ⑤牛乳 歯(ハ)ッピー給食の日	②ぶたにく とうふ みそ ③ベーコン	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③ピーマン	②たまねぎ にがうり しょうが にんにく ③キャベツ ②ねぎ	①ごはん ②さとう でんぶん	②ごまあぶら ②③あぶら	714 27.8
18	金	①揚げご飯 ②さわらのフライ ③なすのみそ汁 ④ミディトマト ⑤牛乳 ふるさと給食の日	①あぶらあげ ②さわら だいずこ ③とうふ みそ	⑤ぎゅうにゅう	①にんじん ④トマト	③なす たまねぎ	①ごはん ①②さとう ②こむぎこ パンこ でんぶん ③じゃがいも	②あぶら だいずあぶら	845 36.6



なつ や さい 夏野菜クイズ

7月の給食には、夏野菜が
たくさん登場します。

Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。
色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



Q2 野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。
次の〔 〕の中には何が入るでしょうか？ 絵をヒントに考えてみましょう。



4-1 24 1147キ=0

47977 (7) 目 ⑤ 472 7711 20 477 7777 7777=0 10

777