



7月

学校給食献立予定表

中学校



令和7年度 南アルプス市立南部学校給食センター

日・曜日	献立名	牛乳	(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる	
			1群 魚肉卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類
＊ 富士山山開き 給食 ＊								
1 (火)	麦ごはん	○					米 麦	
	さけのねぎみそ焼き		さけ みそ			ねぎ	砂糖	ごま油
	ひじきとじゃが芋の煮物		豚肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖 ジャが芋	米油
	かまぼこのすまし汁		かつお節 ★かまぼこ		にんじん 小松菜	えのきたけ ねぎ		
	富士山ゼリー						砂糖	
2 (水)	セルフフィッシュバーガー	○	すけとうだら	★脱脂粉乳			★小麦粉 砂糖 ★パン粉	米油 ★タルタルソース
	カラフルサラダ				にんじん	きゅうり キャベツ カリフラワー とうもろこし		★ドレッシング
	白菜のスープ		ウインナー		にんじん 小松菜	たまねぎ エリンギ 白菜		
3 (木)	そばろ丼	○	鶏肉 ★卵		にんじん えだまめ	しょうが 玉ねぎ	米 麦 砂糖	
	冷ややっこ		豆腐					
	野菜のごま和え				にんじん	キャベツ もやし きゅうり	砂糖	ごま
	あおさのみそ汁		みそ	煮干し あおさのり		玉ねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ		
4 (金)	麦ごはん	○					米 麦	
	ほっけのから揚げ		ほっけ			しょうが	片栗粉	米油
	五目きんぴら		豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	米油 ごま油
	大根のみそ汁		油揚げ みそ	煮干し	小松菜	玉ねぎ 大根 しめじ ねぎ		
	オレンジ					オレンジ		
＊ セタ 給食 ＊								
7 (月)	タコライス	○	豚肉 大豆	★チーズ	トマト 赤パプリカ	にんにく 玉ねぎ レタス	米 麦	米油
	青のりポテト			青のり			じゃが芋	米油
	野菜スープ		ベーコン		にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ キャベツ		
	セタゼリー					レモン ぶどう みかん	砂糖	
8 (火)	麦ごはん	○					米 麦	
	さわらのみそマヨ焼き		さわら みそ		赤パプリカ にんじん	黄パプリカ たまねぎ ズッキーニ		★マヨネーズ
	切り干し大根と茎わかめの和え物		ハム かつお節	茎わかめ	にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま油
	ゆばのすまし汁		かつお節 かまぼこ 豆腐 ゆば		にんじん みつば	えのきたけ		
9 (水)	ハムコーンピラフ	○	ハム		にんじん 枝豆	玉ねぎ とうもろこし	米 麦	米油 ★バター
	フライドチキン		鶏肉 ★卵	★牛乳			★小麦粉	米油
	グリーンサラダ				アスパラガス	こんにゃく キャベツ きゅうり		ドレッシング
	ミネストローネ		ウインナー ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ セロリ		オリーブオイル
	ヨーグルト			★ヨーグルト				
10 (木)	コッペパン	○					★小麦粉 砂糖	
	ハンバーグトマトソースがけ		豚肉 ★卵		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	★パン粉 砂糖	米油
	ツナサラダ		まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし		★ドレッシング
	ポテトのコンソメスープ		ベーコン		にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ	じゃが芋	米油
11 (金)	菜めし	○			広島菜 水菜 大根葉		米 麦	
	さばのおろしソースがけ		さば			しょうが 大根	片栗粉 砂糖	米油 ★ドレッシング
	つば漬け和え		かつお節		にんじん	つば漬け キャベツ きゅうり		
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	煮干し	にんじん	ごぼう 大根 しめじ こんにゃく ねぎ	米油	
14 (月)	麦ごはん	○					米 麦	
	鶏肉の梅ジャムソース焼き		鶏肉			にんにく しょうが	梅ジャム 砂糖 片栗粉	
	ほうれん草のおかか和え		ちくわ かつお節		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし		
	根菜のみそ汁		油揚げ みそ	煮干し	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	じゃが芋	米油 ごま油
15 (火)	ジャージャー麺	○	豚肉 大豆 みそ		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり	★中華麺 砂糖 片栗粉	米油 ごま油
	わかめスープ		豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ ねぎ		ごま
	フルーツ杏仁プリン		豆乳			もも あんず	砂糖	
16 (水)	キムチチャーハン	○	豚肉			にんにく しょうが ★白菜キムチ ねぎ	米 麦 砂糖	米油
	揚げぎょうざ		豚肉 鶏肉		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	★小麦粉 ★パン粉	米油
	春雨サラダ		ハム		にんじん	キャベツ きゅうり きくらげ	春雨 砂糖	ごま油
	中華卵スープ		豆腐 ★卵		にんじん トウモヨウ	玉ねぎ	片栗粉	
＊ 食育の日 給食 ＊								
17 (木)	夏野菜カレー	○	豚肉	★脱脂粉乳 ★粉チーズ	にんじん 赤パプリカ かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ ズッキーニ なす	米 麦 ★カレールウ	米油
	ごぼうとキャベツのサラダ		鶏肉		にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり		ドレッシング
	シークワーサーゼリー						シークワーサー	砂糖

＊アレルギー物質対応食品（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。