

2025(令和7)年度 7月分学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

7がつ もりつけひょう



月	火	水	木	金
1	2	3	4	
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	31			



月 日	こんだてめい	ざいりょうとしゅるいとたいないでのほたらき			栄養価			
		あかのしよくひん からだをつくる	きいろのしよくひん ねつや力になる	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂肪 g	塩分 g
1 火	くろパン とりとまめのトマトにこみ ポテトからあげ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく	くろパン、さとう、あぶら じゃがいも、しろいんげんまめ	ホールトマト、たまねぎ、にんにく ズッキーニ、マッシュルーム パジル、キャベツ、きゅうり にんじん、とうもろこし	609	27.2	21.9	2.4
	カレーピラフ オムレツ フレンチサラダ コーンポタージュスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう オムレツ、ベーコン なまクリーム	こめ、あぶら、さとう コーンスターチ、バター	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、きゅうり、パセリ とうもろこし	642	23.3	28.9	3.1
	ひやしきつねうどん じゃがいものかきあげ コーンいりごまあえ こだますいか	けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう、ちくわ のり、たまご	さとう、みずあめ、うどん じゃがいも、こむぎこ あぶら、ごま	こまつな、にんじん たまねぎ、キャベツ とうもろこし、さやいんげん すいか	629	22.9	21.2	3.0
4 金	ガバオライス むしシュウマイ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにゅう ポークシュウマイ	こめ、あぶら、さとう、ごま はるさめ、ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、パジル、キャベツ きゅうり	645	23.3	23.0	2.0
7 月	うめごはん ちくわのかわりあげ じゃがいものあまに そうめんじる	はっこうにゅう しらす、はっこうにゅう ちくわ、たまご、けずりぶし とりにく、なると	こめ、こむぎこ、ごま あぶら、さとう、じゃがいも そうめん	うめ、パセリ にんじん、たけのこ えのきたけ、ながねぎ こまつな、しょうが	669	24.7	11.4	3.8
8 火	こがたロールパン ペンネラタトゥユ フルーツポンチ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく	ロールパン、マカロニ あぶら、さとう、みかんゼリー	なす、にんにく、たまねぎ にんじん、ズッキーニ、ピーマン マッシュルーム、ホールトマト レモン、もも缶、みかん缶 パイナップル、りんご缶、とうもろこし	677	23.8	23.1	2.7
9 水	ごはん やきにく しおナムル とうがんスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	こめ、ごまあぶら、あぶら さとう、でんぶん、はるさめ	にんにく、しょうが、もやし きゅうり、にんじん、とうがん たけのこ、えのきたけ ちんげんさい	606	27.0	22.5	2.7
10 木	コッペパン カレーそば ツナサラダ しろいんげんまめのポタージュスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく だいた、まぐろあぶらづけ なまクリーム	コッペパン、あぶら、さとう ごまあぶら、じゃがいも バター、しろいんげんまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ グリーンピース、キャベツ きゅうり、にんじん とうもろこし、パセリ	646	29.8	29.9	3.3
11 金	えだまめごはん しろみざかなのごまだれかけ わかめのサラダ ごもくスープ	ぎゅうにゅう けずりぶし、ぎゅうにゅう メルルーサ、みそ、わかめ ぶたにく、とうふ	こめ、もちごめ、あぶら こむぎこ、でんぶん、さとう ごま、ごまあぶら	えだまめ、キャベツ、にんじん きゅうり、たまねぎ、もやし ちんげんさい	602	26.8	19.6	3.3
14 月	ごはん とりのさっぱり いそあえ みそしる	はっこうにゅう はっこうにゅう、とりにく のり、けずりぶし、あぶらあげ みそ、わかめ	こめ、さとう、ごまあぶら じゃがいも	にんにく、しょうが ほうれんそう、もやし たまねぎ、こまつな	605	27.1	13.9	2.6
15 火	ジャージャーめん ごまドレッシングサラダ いちごアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら ごまドレッシング いちごアイス	にんにく、しょうが、ながねぎ たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり	667	24.9	23.3	1.7
16 水	なつやすみカレー ふくじんづけ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、バター、ごま ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、かぼちゃ、なす ズッキーニ、さやいんげん トマト、もやし、きゅうり ふくじんづけ	662	21.7	23.9	2.9

(注) 学校によって献立を変更することがあります。