



2025年度 7月分献立表



邑楽町立学校給食センター



日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂				
1	火	ミルクパン 牛乳	シチリア風スパゲッティ 花野菜サラダ ゼリー和え	ぶた肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー ピーマン	にんにく 玉ねぎ なす カリフラワー きゅうり コーン みかん 黄桃 パインアップル	パン スパゲッティ ゼリー	油 ドレッシング	652	24.1	18.5
2	水	ご飯 牛乳	そばろご飯の具 れんこんとえびの寄せ揚げ じゃがいもとわかめのみそ汁	とり肉 たら 大豆 えび 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 しょうが れんこん	ご飯 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	ごま 油	686	30.6	23.2
3	木	ご飯 牛乳	プルコギ ブロッコリーの中華和え 冬瓜のスープ	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん にら 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ とうがん	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	623	26.5	19.5
4	金	食パン いちごジャム 牛乳	とり肉のラタトゥイユソース パリパリサラダ 大麦のスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	パプリカ トマト セロリ にんじん	玉ねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン 大麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油	652	27.1	22.2
7	月	七夕献立 ご飯 牛乳	星型ハンバーグ大根おろしソース 五目きんぴら えびボール入り七夕汁	とり肉 ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ えび たら	牛乳 わかめ	にんじん オクラ	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ えのきたけ しいたけ	ご飯 砂糖 そうめん	油 ごま ごま油	617	22.7	17.3
8	火	ロールパン 牛乳	チーズオムレツ チリコンカン じゃがいもとハムのスープ	オムレツ ぶた肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく グリーンピース	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	624	27.9	26.2
9	水	ご飯 牛乳	白身魚のみそマヨ焼き ほうれん草とチキンの中華和え とん汁	ホキ みそ とり肉 ぶた肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし きゅうり ねぎ にんにく こんにゃく 大根 ごぼう しいたけ	ご飯 じゃがいも	ハエグマチーズ ごま油 油	615	26.9	20.8
10	木	ご飯 牛乳	夏野菜カレー じゃこサラダ オレンジ	とり肉	牛乳 じゃこ わかめ	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ なす プルーン りんご きゅうり もやし オレンジ	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	700	22.2	20.2
11	金	パーカーハウス 牛乳	ハムカツ チーズサラダ トマトとレタスの玉子スープ	ハム ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ レタス にんにく	パン 片栗粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	615	22.8	26.1
14	月	中野康小 リクエスト献立 ご飯 ヨーグルト 牛乳	ゴーヤーチャンプルー 肉団子(1. 2. 2) にらワンタン	豆腐 なた ぶた肉 とり肉 卵 ツナ	牛乳 ヨーグルト	ゴーヤ にら にんじん パプリカ	もやし 玉ねぎ キャベツ しいたけ	ご飯 小麦粉	油 ごま油	615	25.0	16.4
15	火	ナン 牛乳	キーマカレー シーザーサラダ レモンゼリー	とり肉 大豆 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ グリーンピース プルーン りんご キャベツ きゅうり コーン	ナン 砂糖 じゃがいも クルトン ゼリー	油 ドレッシング	602	25.1	23.6
16	水	大阪・関西万博 [京都] ご飯 牛乳	たちうおのフライ ぶた肉と大根の炊いたん あさりのすまし汁	太刀魚 ぶた肉 厚揚げ	牛乳 わかめ あさり	ほうれん草 にんじん	大根 たけのこ ねぎ	ご飯 パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	640	23.5	21.3
17	木	発酵乳	韓国風焼き肉 焼き餃子(1. 2. 2) もずくスープ	ぶた肉 ベーコン とり肉 豆腐 卵	発酵乳 もずく	にんじん チンゲンサイ にら	玉ねぎ ねぎ にんにく キャベツ えのきたけ しょうが	ご飯 砂糖 小麦粉	ごま ごま油	607	25.3	17.0

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。 ※太字は邑楽町産のものを使用予定です。
※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

上段：小学校
下段：中学校

今年度も夏休み前に簡単なレシピ動画を配信予定
です！ぜひ、挑戦してみてください！

保護者の方へ

給食費の口座振替のお知らせ

7月の振替日は、**7月15日(火)**です。
8月の振替日は、**8月15日(金)**です。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

夏休みは、給食がないため、お家でご飯を用意することが多くなると思います。食事のお手伝いや料理に挑戦する機会ですので、ぜひチャレンジしてみましょう！



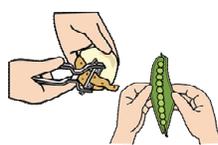
テーブルをきれいにする



おはしや料理をならべる



食器洗いなどの後片づけ



野菜の皮むき、豆のさや
むきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう



料理を盛りつける