



7月

学校給食献立表

令和7年度
南砺市立城端中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal
					赤 (血や筋肉になる)		緑 (体の調子を整える)		黄 (体温や力になる)		
					たんぱく質 (1群)	カルシウム (2群)	ビタミンA (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂質 (6群)	
1	火		ごはん 牛乳	ホキの竜田揚げ はりはりあえ あおさ汁	ホキ 揚げ 絹豆腐	牛乳 あおさ	小松菜 人参	生姜 えのき 切干大根 玉ねぎ もやし ねぎ	ごはん 油	743kcal	
2	水		ごはん 牛乳 ふりかけ	じゃがいもとツナの卵焼き ごまだれサラダ えびと豆腐のうま煮	大豆 ツナ 卵 絹豆腐 えび	牛乳 ひじき	オクラ 人参 	きゃべつ ねぎ 胡瓜 生姜 にんにく コーン たけのこ	ごはん じゃがいも 白ごま 油	743kcal	
3	木	大阪万博献立	かやくごはん 牛乳	たこやき 小松菜とぶるん寒天のサラダ せんぼる船場汁	鶏肉 鯖 うす揚げ たこ焼き	牛乳 青のり 寒天	人参 小松菜	ごぼう 胡瓜 大根 絹さや レモン 生姜 コーン えのき ねぎ	ごはん こんにゃく 	738kcal	
4	金		コッペパン 牛乳	チキンのトマトソースがけ ブロッコリーサラダ 白いんげん豆のポタージュ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳	トマト ブロッコリー 人参 枝豆	にんにく 玉ねぎ 大根	コッペパン じゃがいも 米粉 油 バター	756kcal	
7	月	七夕献立	枝豆とコーンのごはん 牛乳 七夕デザート	星形メンチカツ 梅あえ 天の川汁	メンチカツ	牛乳	枝豆 人参 オクラ	コーン 玉ねぎ 大根 干し椎茸 胡瓜 梅	ごはん そうめん 七夕デザート 油	806kcal	
8	火		ごはん 牛乳	五箇山豆腐の小判焼き キャベツの甘酢あえ 卵とじ	五箇山豆腐 鶏肉 ちくわ かつお節 卵	牛乳 チーズ わかめ	にら 人参	玉ねぎ パイン きゃべつ グリンピース もやし	ごはん おつゆ麩 じゃがいも こんにゃく 油	761kcal	
9	水		ごはん 牛乳	厚揚げのピリ辛にんにくみそ炒め きゅうりのごまあえ 花びらたけ入りビーフンスープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	ピーマン 人参 青梗菜	にんにく 玉ねぎ 生姜 茄子 花びら茸 胡瓜 もやし コーン ねぎ	ごはん ビーフン ごま油 白ごま 油	763kcal	
10	木	なんと ハートフル ランチ	なん豚カラフルライス 牛乳 たのびから 立野原いちご入りヨーグルト	福光アスパラのかき揚げ トマトとじゃがいものサラダ	なんとポーク 高野豆腐 黒大豆	牛乳 ヨーグルト 	ピーマン 人参 トマト アスパラ	にんにく 胡瓜 生姜 玉ねぎ レモン コーン いちご 	ごはん じゃがいも オリーブ油 オイスターソース 油	926kcal	
11	金		レーズンパン 牛乳	ししゃものチーズフリッター 夏野菜のラタトゥイユ レタススープ	ししゃも ベーコン 鶏肉 絹豆腐	牛乳 チーズ	パプリカ トマト 人参	にんにく 茄子 玉ねぎ レタス ズッキーニ	レーズンパン 小麦粉 油	766kcal	
14	月		ごはん 牛乳 冷凍みかん	ゆーりんちー 油淋鶏 のりあえ モロヘイヤと卵のスープ	鶏肉 絹豆腐 卵	牛乳 のり	小松菜 人参 モロヘイヤ	ねぎ 生姜 なめこ にんにく 玉ねぎ きゃべつ みかん	ごはん ごま油 油	773kcal	
15	火	なんと 自然給食 ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳	大豆入りミートローフ 海藻トマトサラダ ポテトスープ	豚肉 牛肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳 海藻	人参 トマト ピーマン 小松菜	にんにく 胡瓜 玉ねぎ コーン きゃべつ	自然栽培米 パン粉 じゃがいも ごま油	752kcal	
16	水		ごはん 牛乳	鯖のチーズカレー焼き 切り干し大根のごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	鯖 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 チーズ	青梗菜 人参	切干大根 えのき もやし ねぎ 玉ねぎ	ごはん 白ごま 油	763kcal	
17	木		ごはん 牛乳	ちくわのしそ揚げ コーンあえ じゃがいもの中華煮	ちくわ 鶏肉 厚揚げ うずらの卵	牛乳 	小松菜 人参	赤しそ 胡瓜 干し椎茸 生姜 もやし たけのこ コーン グリンピース	ごはん じゃがいも ごま油 油	785kcal	
18	金		背割りコッペパン 牛乳 キラしゅわフルーツポンチ	ウインナー 焼きそば	ウインナー 豚肉	牛乳	ピーマン 人参	きゃべつ パナナ 玉ねぎ みかん もやし もも パイン	コッペパン 白玉団子 中華種 サイダーゼリー はちみつレモンゼリー 油	817kcal	
22	火		ごはん 牛乳	肉しゅうまい 春雨サラダ 麻婆茄子	肉シューマイ 豚肉 赤みそ 厚揚げ	牛乳	人参 	胡瓜 生姜 たけのこ きゃべつ 花びら茸 にんにく 茄子 ねぎ	ごはん 春雨 白ごま 油	815kcal	
23	水		ごはん 牛乳 すいか	ふぐり 福来魚のスタミナ揚げ 茎わかめのサラダ じゃがいものみそ汁	福来魚 油揚げ	牛乳 茎わかめ	小松菜 人参	生姜 玉ねぎ にんにく しめじ もやし ねぎ すいか	ごはん じゃがいも 白ごま 油	841kcal	
24	木		夏野菜カレー 牛乳	オムレツ コロコロサラダ	豚肉 オムレツ	牛乳	かぼちゃ トマト 人参 ピーマン 枝豆	にんにく 胡瓜 生姜 茄子 コーン 玉ねぎ	ごはん 油 カレールウ 	794kcal	

*都合により献立内容が変更になる場合があります。

*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。

*デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。