

令和7年7月分学校給食予定献立表（A）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜	こ ん だ て	体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備 考
1	火	主食 ごはん 主菜 マーボーなす 副菜 パンパンジーサラダ にくだんごスープ 他 ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく みそ とりにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぷん あぶら さとう ごま はるさめ ラード パンこ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	なす にんじん ながねぎ たけのこ えだまめ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん にんにく しょうが ちんげんさい にんじん たまねぎ ししだいけ	624 22.5 20.2 3.1	804 28.1 23.6 3.6	
2	水	主食 ミルクパン 主菜 チキンナゲット（幼小2個・中職3個） 副菜 コーンサラダ ミネストローネ 他 はっこうにゅう	とりにく ウィンナー だいす だっしふんにゅう	パンこ こむぎこ ラード あぶら あぶら さとう マカロニ ジャがいも あぶら	きゅうり とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ たまねぎ トマト にんじん にんにく いちご	699 26.0 28.3 2.8	898 33.5 35.0 3.7	
3	木	主食 ごはん 主菜 さばのさいきょうやき 副菜 いりどりひじきに すいとんじる 他 ぎゅうにゅう	さば みそ ひじき あぶらあげ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	さとう さとう あぶら こむぎこ	にんじん とうもろこし えだまめ だいこん にんじん こまつな ながねぎ	621 26.0 20.7 2.3	791 32.2 24.4 3.0	
4	金	主食 ごはん 主菜 あつやきたまご 副菜 いそべあえ じゃがいものそばろに 他 ぎゅうにゅう	たまご のり ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	さとう あぶら さとう あぶら でんぷん じゃがいも こんにゃく さとう あぶら でんぷん	もやし ほうれんそう にんじん にんじん グリンピース ししだいけ	631 26.4 16.8 2.4	787 31.1 19.2 3.0	
7	月	主食 ごはん 主菜 ほしがたメンチカツ 副菜 ハンサンスー たなばたスープ 他 ぎゅうにゅう たなばたゼリー	ぶたにく とりにく ハム とうふ とりにく なたと ぎゅうにゅう とうにゅう	パンこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら にんじん ながねぎ おくら えのきだけ	たまねぎ りんご きゃべつ えだまめ にんじん にんじん ながねぎ おくら えのきだけ レモン メロン	678 22.6 21.6 2.3	832 27.0 24.6 2.9	七夕献立
8	火	主食 ごはん 主菜 ハンバーグたまねぎおろしソース 副菜 きんぴらごぼう のっぺいじる 他 ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	パンこ こむぎこ さとう みずあめ しらたき さとう あぶら ごま さといも でんぷん	たまねぎ にんじん レモン ごぼう にんじん ししだいけ だいこん にんじん ながねぎ	658 24.9 24.2 2.2	809 29.0 26.1 2.7	
9	水	主食 ミニロールパン 主菜 わふうスバゲッティ 副菜 まめとツナのサラダ 他 ぎゅうにゅう	ミニロールパン とりにく パーコン とうにゅう ツナ だいす みそ ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう マーガリン スバゲッティ あぶら でんぷん あぶら さとう ごま	たまねぎ きゃべつ にんじん みずな しめじ ししだいけ にんにく きゃべつ えだまめ にんじん にんにく しょうが	674 26.9 23.5 2.0	790 32.0 25.2 2.2	美味しお Day
10	木	主食 ごはん 主菜 ぼうぎょうざ 副菜 にらともやしのあえもの とうがんスープ 他 ぎゅうにゅう フローズンヨーグルト	ぶたにく とりにく にらともやしのあえもの とうふ とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう パター	こむぎこ パンこ さとう あぶら ごまあぶら ごまあぶら	きゃべつ たまねぎ ながねぎ にら しょうが もやし にら にんじん とうがん たまねぎ こまつな にんじん	672 24.9 19.8 2.3	799 28.4 21.1 2.6	
11	金	主食 ごはん（ハヤシライス） 主菜 ハヤシルー 副菜 えだまめサラダ 他 ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト きゃべつ えだまめ とうもろこし にんじん たまねぎ	657 21.2 21.1 3.0	818 25.2 23.7 3.5	
14	月	主食 ひやしちゅうかめん 主菜 はるまき 副菜 ひやしちゅうかのぐ ひやしちゅうかスープ 他 ぎゅうにゅう ミニだいやき	ちゅうかめん とりにく たまご ハム あぶら ごまあぶら ぎゅうにゅう あすき	こむぎこ あぶら はるさめ さとう あぶら さとう あぶら	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし たけのこ きゃべつ もやし きゅうり にんじん	650 18.9 23.2 3.5	731 21.8 24.1 3.7	
15	火	主食 ごはん 主菜 あじのたつたあげ 副菜 みずなときゃべつのサラダ さつまじる 他 ぎゅうにゅう	のり かつおぶし あじ とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら あぶら さとう みずあめ さつまいも こんにゃく	しょうが にんにく きゃべつ とうもろこし みずな にんじん たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ こまつな	668 25.4 23.0 2.5	809 29.2 24.4 2.9	
16	水	主食 ドックパン 主菜 ウィンナー 副菜 ツナサラダ じゃいスープ 他 ぎゅうにゅう	ウィンナー ツナ とりにく ぎゅうにゅう	パン ノンエックマヨネーズ じゃがいも	きゅうり えだまめ にんじん たまねぎ きゃべつ にんじん	672 24.8 32.5 3.0	797 29.7 36.0 3.5	
17	木	主食 ごはん 主菜 にくしゅうまい（幼小2個・中職3個） 副菜 きゃべつナムル マーボーどうふ 他 ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたにく とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こむぎこ パンこ でんぷん さとう ごま ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ しょうが きゃべつ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ ししだいけ にんにく しょうが	649 27.4 20.3 2.0	838 33.9 24.2 2.5	
18	金	主食 ごはん 主菜 なつやすみカレー 副菜 ブロッコリーとチキンのサラダ 他 ぎゅうにゅう	ぶたにく だっしふんにゅう チーズ とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら はちみつ あぶら さとう	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト ピーマン にんにく しょうが パナソニック きゃべつ ブロッコリー きゅうり えだまめ たまねぎ	672 21.7 23.6 3.1	851 26.3 26.4 3.6	銚田の日 献立

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注：A献立表は銚田幼・つばさ幼・銚田南小・大洋小・銚田南中・大洋中に配布しています。
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

楽しい
夏休み

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、
偏った食事になってしまうことがあります。夏を元
気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取
り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事
を心がけましょう。



元気に
すごそう

献立表は銚田市の
ホームページでも
ご覧になれます。



銚田市は鹿島アントラーズの
ホームタウンです。

©KASHIMA ANTLERS



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、
清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいもの
とりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

