

令和7年7月分学校給食予定献立表（B）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜	こ ん だ て	体をつくもとなる食べもの	ねつや力のもとなる食べもの	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	ごはん とうふ ぶたにく みそ とりく みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぷん あぶら さとう ごま さとう ぎゅうにゅう	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 しいたけ	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） コーンサラダ 副 菜 ミネストローネ 他 はっごうにゅう	ごはん とりにく とりにく とりにく はっごうにゅう	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 さとう さとう	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 いらち	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 いりとりひじきに すいとんじる 他 ぎゅうにゅう	ごはん 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	こめ さとう さとう あぶら こむぎこ だいいん にんじん こまつな ながねぎ ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし えだまめ だいいん にんじん こまつな ながねぎ ぎゅうにゅう	621 26.0 20.7 2.3	791 32.2 24.4 3.0	
4	金	主 食 ごはん 主 菜 あつきたまご 副 菜 いそべあえ じゃがいものそぼろに 他 ぎゅうにゅう	ごはん たまご いそべあえ ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら のり じゃがいも こんにゃく さとう あぶら でんぷん ぎゅうにゅう	ちやし ほうれんそう にんじん にんじん グリンピース しいたけ ぎゅうにゅう	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 パンサンスー たなばたスープ 他 ぎゅうにゅう たなばたゼリー	ごはん ぶたにく とりにく ハム とらふ とりにく なると ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ パンこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら さとう みずあめ さとう あぶら	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 えのきたけ 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	ごはん とりにく とうふ ぶたにく とらふ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ 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 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん レモン ごぼう にんじん しいたけ だいいん にんじん ながねぎ ぎゅうにゅう	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	ごはん とりにく ベーコン とうにゅう ツナ だいず みそ ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう マーガリン スパゲッティ あぶら でんぷん あぶら さとう ごま ぎゅうにゅう	たまねぎ きゃべつ にんじん みずな しめじ しいたけ にんにく きゃべつ えだまめ にんじん にんにく しょうが ぎゅうにゅう	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	ごはん ぶたにく とりにく とらふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら ごまあぶら ごまあぶら さとう こなあめ	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 ぎゅうにゅう	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	ごはん ぶたにく あぶら さとう ぎゅうにゅう	こめ 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 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	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 ひやしちゅうかめく ひやしちゅうかスープ 他 ぎゅうにゅう ミニたいやき	ひやしちゅうかめん とりにく たまご ハム あぶら さとう あぶら ごまあぶら ぎゅうにゅう あずき	ちゅうかめん こむぎこ あぶら はるさめ さとう あぶら さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ 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 たまねぎ ぎゅうにゅう	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	ごはん ふりかけ あじ あぶら さとう みずあめ 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 さつまじり こんにゃく ぎゅうにゅう	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 だいいん にんじん ながねぎ こまつな ぎゅうにゅう	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 ウインナー 副 菜 ツナサラダ やさいスープ 他 ぎゅうにゅう	ドックパン ウインナー ツナ とりにく ぎゅうにゅう	パン ウインナー ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ぎゅうにゅう	きゅうり えだまめ にんじん たまねぎ きゃべつ にんじん ぎゅうにゅう	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） きゅうりナムル 副 菜 マーボー豆腐 他 ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにく とらふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ 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 ぎゅうにゅう	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 しいたけ にんにく しょうが ぎゅうにゅう	649 27.4 20.3 2.0	838 33.9 24.2 2.5	
18	金	主 食 ごはん 主 菜 なつやさいカレー 副 菜 ブロッコリーとチキンのサラダ 他 ぎゅうにゅう	ごはん 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 ほうみつ あぶら さとう ぎゅうにゅう	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 ハナネ りんご きゃべつ ブロッコリー きゅうり えだまめ たまねぎ ぎゅうにゅう	672 21.7 23.6 3.1	851 26.3 26.4 3.6	銚田の日 献立

注：B献立表は銚田北幼・旭幼・銚田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小・銚田北中・旭中・銚一附属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。

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

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



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

暑いからといって、そうめんやアイスクリーム（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
とりすぎは胃腸の動きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。