

# 令和7年7月 学校給食予定献立表

常陸大宮市学校給食センター

日 (曜)	献立名	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料 その他	I類材	食塩
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
		魚・肉 卵・豆	牛乳 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
1 (火)	ごはん					ごはん			645 822	1.68 2.13
	牛乳		牛乳							
	にくみそごはんのぐ	ぶたにく だいず みそ		赤ピーマン	たまねぎ ほししいたけ オクラ にんにく しょうが とうもろこし	さとう でんぷん	サラダ油	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン		
	ほうれんそうのごまマヨあえ	まぐろみずに		にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ		パスタ マヨネーズ ごま	しょうゆ		
	ぎょうざスープ	◆ぎょうざ		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ しょうが			ちゅうかだし しょうゆ 塩 こしょう		
2 (水)	コッペパン					コッペパン			599 757	2.29 2.96
	牛乳		牛乳							
	フランクフルト	フランク								
	ラタトゥイユ	味巡り フランス		にんじん トマト	ズッキーニ ピーマン なす たまねぎ にんにく		オリーブ油	ウスターソース トマトソース 塩 こしょう		
	かぼちゃのポタージュ	とりにく 白いんげんまめ	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ	こめこ	サラダ油 バター	コンソメ 塩 こしょう		
3 (木)	ごはん					ごはん			586 735	1.72 2.16
	牛乳		牛乳							
	マーボーじゃが	ぶたにく だいず みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン ちゅうかだし		
	はるさめスープ	とりにく とうふ		にんじん こまつな	ほししいたけ	はるさめ	ごま油	ちゅうかだし しょうゆ 塩 こしょう		
	ミルクプリン					◆ミルクプリン				
4 (金)	ごはん					ごはん			594 781	1.85 2.56
	牛乳		牛乳							
	ちくわのかばやき	ちくわ				さとう でんぷん	大豆白絞油	酒 みりん しょうゆ		
	ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
	なつのとんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	なす とうがん オクラ	こんにゃく	サラダ油	かつおだし		
7 (月)	ごはん					ごはん			655 820	1.8 2.22
	牛乳		牛乳							
	ほしがたメンチカツ	◆メンチカツ					大豆白絞油			
	はるさめサラダ	味巡り 七夕給食		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ	サラダ油	しょうゆ す こしょう		
	たなばたスープ	とりにく とうふ なると ◆うおめん	わかめ	にんじん	オクラ			しょうゆ 塩 かつおだし		
たなばたゼリー					◆パイナップルゼリー					
8 (火)	ごはん					ごはん			648 788	1.54 1.89
	牛乳		牛乳							
	さばのよしるやき	◆さばよしる干し								
	くきわかめいりきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう ほししいたけ	こんにゃく さとう	ごま油	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
まるやかみそしる	ぶたにく 油あげ とうにゅう みそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきだけ	じゃがいも		かつおだし			
9 (水)	ナン	味巡り インド				◆ナン			566 709	2.59 3.42
	牛乳		牛乳							
	キーマカレー	ぶたにく だいず ひよこまめ		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご		サラダ油	ウスターソース カレーフレーク ワイン		
	カラフルサラダ		チーズ	にんじん 黄ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダ油	す 塩 こしょう		
すいか				すいか						

◆は加工品です。

## あるかないかクイズ

右のグループにはなくて左のグループにはあるものな～んだ？

Q1

左

きゅうり  
ゴーヤー  
とうもろこし  
ズッキーニ  
バナナ

右

トマト  
なす  
かぼちゃ  
レタス  
メロン

Q2

左

花火  
ゆかた  
そうめん  
すいか  
ラムネ

右

海  
夏祭り  
冷やし中華  
かき氷  
麦茶



# 令和7年7月 学校給食予定献立表

常陸大宮市学校給食センター

日 (曜)	献立名	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料 その他	I類 - 食塩 児童 生徒	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
	魚・肉 卵・豆	牛乳 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂				
10 (木)	ごはん					ごはん			605 740	1.85 2.25
	牛乳	2個付け	牛乳							
	えだまめフリッター	◆えだまめフリッター								
	ゴーヤチャンプルー	とうふ まぐろ油づけ たまご かつおぶし		にんじん	にがうり たまねぎ	◆ふ さとう	サラダ油	塩 しょうゆ 酒		
	もすくスープ	◆白身魚のつみれ	もすく	こまつな にんじん	ほししいたけ えのきたけ ねぎ			かつおだし 塩 しょうゆ		
11 (金)	わかめごはん		◆わかめごはん の素			ごはん			636 807	2.49 3.17
	牛乳		牛乳							
	しおからあげ	とりにく			しょうが にんにく		大豆白絞油	塩 酒		
	とうがんのツナあえ	まぐろみずに かつおぶし		にんじん	とうがん きゅうり			しょうゆ		
	なつやさいのみそしる	油あげ みそ		にんじん いんげん	なす たまねぎ	じゃがいも こんにゃく		かつおだし		
14 (月)	ごはん					ごはん			605 744	1.93 2.31
	牛乳		牛乳							
	いわしのしょうがに	◆いわしのしょうがに								
	しおこんぶあえ		塩こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
	かみなりじる	ぶたにく とうふ たまご みそ	わかめ	にんじん	なす たまねぎ ほししいたけ	でんぷん	サラダ油	かつおだし		
15 (火)	げんまいごはん					ごはん 玄米			612 791	1.74 2.2
	牛乳	ひたまる給食	牛乳							
	てづくりひじきふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ ひじき			さとう	ごま	しょうゆ みりん		
	しょうがあえ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし しょうが			しょうゆ		
	こうやとうふのもの	こうやとうふ とりにく		にんじん	たまねぎ ほししいたけ えだまめ	じゃがいも さとう	サラダ油	しょうゆ みりん かつおだし		
16 (水)	まるパン					まるパン			582 733	2.17 2.84
	牛乳		牛乳							
	しろみざかなフライ	◆しろみざかなフライ					大豆白絞油			
	コールスロー		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ハエグ マネズ	す こしょう		
	ミネストローネ	ウインナー だいず		こまつな にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	トマトソース コンソメ 塩 こしょう		
17 (木)	ごはん					ごはん			622 809	2.14 2.79
	牛乳	小 : 2個 中職 : 3個	牛乳							
	シューマイ	◆シューマイ								
	あつあげととうがんのカレー	きぬあつあげ		にんじん チンゲンサイ	とうがん たまねぎ ねぎ しょうが	でんぷん さとう	サラダ油	酒 しょうゆ カレー粉		
	わかめサラダ	わかめ		にんじん	きゅうり キャベツ			◆韓国ナムル ドレッシング		
18 (金)	けいはん (ごはん・けいはんのぐ・ けいはんのしる)	とりにく ◆きんしたまご		にんじん	ほししいたけ ◆つぼ漬	さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 酒	656 814	2.38 2.95
	牛乳		牛乳							
	じゃがマヨ			にんじん	ごねぎ だいこん しょうが	さとう		とりがらスープ 酒 みりん 塩 しょうゆ		
	かきごおり							◆かきごおり		
	ひたまる給食									
22 (火)	むぎごはん					ごはん むぎ			606 783	1.48 1.86
	牛乳		牛乳							
	なつやさいカレー	ぶたにく		にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	にんにく たまねぎ なす スッキーニ		サラダ油	ウスターソース カレーフレーク		
	フルーツジュレ				パイナップル おうとう			◆カクテルゼリー ◆杏豆腐 ◆ブロックゼリー		
	旬の食材味わおう給食									
23 (水)	コッペパン (ブルーベリージャム)					コッペパン ブルーベリージャム			570 711	1.93 2.52
	牛乳		牛乳							
	チリコンカン	ぶたにく だいず フランク 白いんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが とうもろこし えだまめ	じゃがいも さとう	サラダ油	トマトソース コンソメ 塩 ちゅうのうソース パプリカ粉 一味とうがらし		
	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ油づけ		こまつな	キャベツ きゅうり			◆たまねぎ ドレッシング		
	味巡り アメリカ									

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
児童の今月平均摂取量	611	23.7	19.2	1.97	324	71	2.33	241	0.63	0.53	35	5.8
児童(8~9歳)の基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.7	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上
生徒の今月平均摂取量	771	29.0	22.3	2.51	351	85	3.04	287	0.82	0.6	42	9.0
生徒(12~14歳)の基準値	830	27.0~41.5	18.4~27.7	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

◆は加工品です。 ・材料等の都合により、献立を一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆今月の地場産物(常陸大宮市産) … 米・玄米・みそ・じゃがいも・たまねぎ・こまつな・きゃべつ・かぼちゃ・なす・にんじん

(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) (32) (33) (34) (35) (36) (37) (38) (39) (40) (41) (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50) (51) (52) (53) (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65) (66) (67) (68) (69) (70) (71) (72) (73) (74) (75) (76) (77) (78) (79) (80) (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100)