



# 令和7年7月分 中学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数13回

稲沢市立明治中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
1 火	ご飯	牛乳	牛乳			米		767
	たこナゲット (3個)	たこ いか たら				小麦粉	油	
	ささみと野菜のあえもの	とり肉		こまつな	キャバツ	砂糖		
	白みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ			
2 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		697
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖		
	じゅうろくささげのごまあえ			じゅうろくささげ	もやし	砂糖	ごま	
	もずく入りかきたま汁	卵 豆腐	もずく		たまねぎ えのきたけ ねぎ	でんぷん		
3 木	スライスパン	牛乳	牛乳			パン		916
	大豆チョコクリーム						大豆チョコクリーム	
	えだまめコロッケ				えだまめ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	
	コールスローサラダ				キャバツ きゅうり コーン		コールスロードレッシング	
	ABCマカロニ入りコンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	マカロニ		
4 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		830
	しゅうまい (3個)	ぶた肉				小麦粉 パン粉		
	稲沢なす入りマーボー豆腐	豆腐 とり肉 大豆 みそ		にんじん	なす たまねぎ ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
	パンサンスー				もやし キャバツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	
7 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		743
	星型ハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ	砂糖 でんぷん	ラード	
	オクラの梅あえ			オクラ 赤しそ	キャバツ もやし うめ			
	セタ汁	かまぼこ 油揚げ		にんじん	えのきたけ たまねぎ ねぎ 干ししいたけ			
	セタデザート					セタデザート		
8 火	白玉うどん	牛乳	牛乳			白玉うどん		740
	じゃじゃめん (汁・野菜)	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
	あじの南部揚げ	あじ				じゃがいも	ごま 油	
	キャンディチーズ		キャンディチーズ					
9 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		750
	とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	油	
	ツナとほうれん草ののり酢あえ	ツナ	のり	ほうれんそう	もやし			
	とうがん汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	とうがん ごぼう ねぎ 干ししいたけ	でんぷん		
10 木	小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		707
	パンネのトマト煮	とり肉		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ	パンネ 砂糖	油	
	ウインナー	ウインナー						
	ポイルキャバツ				キャバツ			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
11 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		738
	ビビンバ (肉・野菜・玉子)	ぶた肉 卵		ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく もやし	砂糖	ごま油	
	キムチスープ	厚揚げ みそ			はくさいキムチ だいこん えのきたけ ねぎ	トック		
	プチゼリー					プチゼリー		
14 月	わかめご飯	牛乳	わかめ 牛乳			米		780
	キャバツ入りメンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャバツ たまねぎ	小麦粉 パン粉	油	
	ツナあえ	ツナ			キャバツ きゅうり もやし	砂糖		
	五目汁	豆腐 油揚げ かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ 干ししいたけ			
15 火	中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		716
	とんこつラーメン	ぶた肉 なんと		にんじん	もやし キャバツ たまねぎ ねぎ にんにく			
	焼きぎょうざ (3個)	とり肉 ぶた肉			キャバツ たまねぎ	小麦粉	ラード	
	切干しだいこんのナムル			こまつな	きゅうり 切干しだいこん	砂糖	ごま油	
16 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		738
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖		
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン 厚揚げ 卵 かつお節		にんじん	もやし にがうり		ごま油	
	かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ			
17 木	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		766
	夏野菜カレー	ぶた肉		かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ スッキーニ しょうが にんにく		ルウ	
	まめまめサラダ	大豆		にんじん	えだまめ キャバツ コーン		しょうゆドレッシング	
	セレクトデザート					セレクトデザート		

★夏が旬の食べ物を食べましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。