



令和7年7月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久・牛窓学校給食調理場

日付	献立名				主な材料
	主食	主菜(メインのおかず)	副菜(主菜をおぎなう)	その他	
1(火)	ソフトめんなすのミートソースかけ 【ソフトめん:小麦】【牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	フルーツ豆乳杏仁 【もも・大豆】			牛乳 牛肉 セロリー にんじん ソフトめん サラダ油 ぶた肉 大豆 たまねぎ トマト にんにく 小麦粉 みかんゼリー 豆乳杏仁ゼリー
2(水)	むぎ 麦ごはん	とり肉の塩こうじ焼き 【鶏肉】	きんぴら【小麦・大豆・さば】 かぼちゃのみそ汁【大豆】		牛乳 とり肉 うめ 米 麦 ごま油 けずり粉 厚揚げ にんじん じゃがいも 三温糖 わかめ みそ なす
3(木)	セルフカツサンド (とんかつ・ボイル野菜・●とんかつソース) 【米粉パン:小麦・乳・大豆】【とんかつ:豚肉・小麦・大豆】 【とんかつソース:小麦・大豆・もも・りんご】	オニオンスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	★瀬戸内 ペルルメロン		牛乳 ぶた肉 キャベツ きゅうり 米粉パン パン粉 ベーコン セロリー にんじん でんぶん 天ぶら油 たまねぎ パセリ じゃがいも
4(金)	もってえねんジャーの日 ゆかりごはん	じゃがいものうま煮 【牛肉・小麦・大豆】	きゅうりの昆布あえ 【小麦・大豆】	★ヨーグルト 【乳】	牛乳 牛肉 しそ しょうが 米 麦 じゃがいも 昆布 さつまあげ にんじん たまねぎ 三温糖 とうふ ヨーグルト 干椎茸 いんげん
7(月)	あなごのひつまぶし 【あなごはん:小麦・大豆・ゼラチン】【だし汁:小麦・大豆】 ●きざみのり	れんこんとひき肉のフライ 【小麦・大豆・鶏肉】	梅かつおあえ 【小麦・大豆】		牛乳 あなご しょうが 米 麦 サラダ油 のり とり肉 えだまめ みつば 三温糖 パン粉 かつおぶし 大豆 れんこん たまねぎ でんぶん 天ぶら油 だいこん きゅうり
8(火)	わかめラーメン 【中華めん:小麦】【汁:豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	クラッシュ大豆あえ 【大豆・小麦】	牛窓冬瓜 マフィン 【小麦・乳】		牛乳 ぶた肉 しそ しょうが 中華めん ごま油 なると わかめ にんにく とうもろこし ホットケーキミックス 大豆 じゃがいも たまねぎ ねぎ パター 三温糖
9(水)	セタこんだて とうもろこしごはん	さわらの薬味ソースかけ 【小麦・大豆】	セタそうめん汁 【小麦・大豆】	★キラキラもち (みかん)	牛乳 わかめ しょうが とうもろこし 米 麦 三温糖 油揚げ かまぼこ うめ ねぎ キラキラもち(みかん) 豆乳こんにやくめん えのきたけ でんぶん さわら にんじん たまねぎ オクラ
10(木)	こめこ 米粉胚芽パン 【小麦・乳・大豆】	とり肉のハニーマスタード ソース【鶏肉・小麦・大豆】	そえ野菜 トマトスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		牛乳 とり肉 キャベツ とうもろこし 米粉胚芽パン 三温糖 ベーコン レンズ豆 きゅうり セロリー はちみつ じゃがいも にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング トマト スズキーニ
11(金)	ふるさと味の給食の日 むぎ 麦ごはん	マーボー冬瓜 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】	焼きぎょうざ【豚肉・小麦・大豆】 中華あえ【小麦・大豆】		牛乳 ぶた肉 しょうが にんにく 米 麦 三温糖 大豆 みそ にんじん たまねぎ でんぶん ごま油 厚揚げ だれこん 干椎茸 小麦粉 パン粉 きくらげ キャベツ ねぎ いら
14(月)	なつやさい 夏野菜カレー 【牛肉・小麦・大豆】	フレンチサラダ			牛乳 牛肉 たまねぎ トマト 米 麦 じゃがいも かぼちゃ なす サラダ油 小麦粉 えだまめ とうもろこし 三温糖 赤ピーマン キヤベツ にんにく
15(火)	ぶっかけうどん 【うどん:小麦】 【汁:小麦・大豆】	とびうおフライ 【小麦・大豆】	あお 青じそあえ 【小麦・大豆】	★ゆずゼリー	牛乳 油揚げ にんじん たまねぎ うどん 三温糖 かまぼこ とびうお じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆 キヤベツ きゅうり 青じそドレッシング ゆずゼリー 天ぶら油 でんぶん
16(水)	むぎ 麦ごはん	ぶた肉のプルコギ 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	はるさめ 春雨スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●マスカット きびだんご	牛乳 ぶた肉 しょうが にんにく 米 麦 ごま油 ベーコン セロリー たまねぎ 三温糖 ごま 春雨 干椎茸 干椎茸 とうがん マスカットきびだんご えのきたけ とうがん
17(木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	かぼちゃのチーズ焼き 【豚肉・乳・小麦・大豆】	とうりゅう 豆乳とコーンのスープ 【鶏肉・大豆】	●白桃ジャム 【もも】	牛乳 ぶた肉 たまねぎ かぼちゃ 米粉パン じゃがいも チーズ チキンウインナー マッシュルーム でんぶん 三温糖 豆乳 にんじん とうもろこし 白桃ジャム パセリ

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は、小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。
※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つきます。
※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当するものを【 】に載せています。
※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。
※7月4日は「もってえねんジャーの日」です。苦手な物にも挑戦して食べ残しを少しでもなくしましょう！



7月の瀬戸内市産 食材使用予定

米 小麦粉 裳掛手作りみそ
とうがん きゅうり じゃがいも たまねぎ なす
かぼちゃ ピーマン にんじん こまつな ねぎ



邑久高校美術部の生徒が作成しました

まいしよく た 毎食やさいを食べよう！



瀬戸内市ホームページ
「みんなの食育ひろば」



瀬戸内市は、健康な体づくりのため、「毎食やさい」を食べることをすすめています。
野菜を使った市内の学校、園の給食レシピをホームページにのせています。ぜひご活用ください！