



令和7年7月分 給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー (小) (中) (大)	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	家庭でとってほしい食品	血やにくになる	体の調子をとどめる	力や熱のもとになる
1 (火)	黒糖パン 【小麦・乳】	かぼちゃのチーズ焼き 【乳】	トマトスープ		500 688 836 魚介類	牛乳 チーズ ウインナー ぶた肉	かぼちゃ えだまめ たまねぎ にんにく セロリ トマト 青ピーマン マッシュルーム すりりんご	こくとうパン ジャがいも さとう
2 (水)	麦ごはん	さばのソース焼き 	きんぴらっ酢 なすのみそ汁	★瀬戸内 ペルルメロン	532 670 800 種実類	牛乳 さば 白みそ ひじき あぶらあげ 中みそ	しょうが にんじん ごぼう いんげん たまねぎ しめじ だいこん なす ねぎ メロン	こめ むぎ ごまあぶら さとう
3 (木)	わかめうどん 【うどん：小麦】 【汁：小麦】		梅あえ	きなこ むしパン 【小麦・乳】	486 635 793 いも類	牛乳 あぶらあげ わかめ かまぼこ かつおぶし きなこ 調理用牛乳	たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ こまつな ねりうめ	うどん むしほんミックス粉 さとう 小豆甘納豆
4 (金)	チンジャオロース丼		のり酢あえ	★ヨーグルト 【乳】	539 676 795 大豆製品	牛乳 ちりめん のり ヨーグルト ぶた肉	にんじん キャベツ とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン	ごまあぶら でんぶん こめ むぎ あぶら さとう
7 (月)	とうもろこしごはん	鮭のみそ マヨネーズ焼き	そうめん汁	★セタ ゼリー	509 661 784 果実類	牛乳 わかめ さけ 白みそ とり肉 かまぼこ あぶらあげ	とうもろこし たまねぎ にんじん なす オクラ	こめ むぎ 【ノエツグ マヨネーズ】 (乳・卵無) セタゼリー
8 (火)	セルフ照り焼きチキンサンド (米粉パン【小麦・乳】・ 照り焼きチキン・ボイルキャベツ)		レタスのスープ		502 666 802 海藻類	とり肉 牛乳 ベーコン	にんにく キャベツ しょうが たまねぎ マッシュルーム レタス	こめこパン ジャがいも 【ノエツグ マヨネーズ】 (乳・卵無) さとう
9 (水)	麦ごはん	マーボーとうがん	中華サラダ		487 619 752 魚介類	牛乳 ぶた肉 赤みそ あつあげ チキンハム きわかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん とうがん たら キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう
10 (木)	冷やし中華 【中華めん：小麦】		ごぼうとちくわのごまだれ	●冷やし 中華スープ	522 641 804 大豆製品	チキンハム 牛乳 ちくわ	きゅうり にんじん キャベツ もやし とうもろこし ごぼう えだまめ	中華めん でんぶん あぶら ごま さとう
11 (金)	スタミナ丼		コーンサラダ		489 624 740 海藻類	牛乳 ぎゅう肉 にんじん マッシュルーム ごぼう ピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ごぼう ピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり	むぎ こめ 【ノエツグ マヨネーズ】 (乳・卵無)
14 (月)	梅ちりごはん	塩肉じゃが	おかかあえ	●マスカット きびだんご	497 626 730 大豆製品	牛乳 ちりめん ぶた肉 かつおぶし	梅 たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ こまつな ゆず果汁	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも きびだんご
15 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	とり肉の粒マスタード焼き	コーンソテー 野菜スープ		501 657 819 緑黄色野菜	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ こまつな	こめこパン ジャがいも オリブオイル 【ノエツグ マヨネーズ】 (乳・卵無)
16 (水)	夏野菜カレー 【小麦】		ツナと茎わかめのサラダ		486 641 767 魚介類	牛乳 ぎゅう肉 くきわかめ ツナ	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす えだまめ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも こめ むぎ あぶら カレールー (乳・卵無)
17 (木)	ぶっかけうどん 【うどん：小麦】 【汁：小麦】	とり肉の青のりあげ	甘酢あえ		531 661 825 いも類	牛乳 かまぼこ とり肉 わかめ 青のり	えのきたけ ねぎ にんにく しょうが とうもろこし だいこん きゅうり キャベツ	うどん ごま でんぶん あぶら さとう

令和7年9月の予定献立

1 (月)	わかめごはん	とり肉のからあげ	きゅうりのカリカリづけ かぼちゃのみそ汁	— 696 851 果実類	わかめ とり肉 みそ	牛乳 あつあげ	しょうが しいたけ かぼちゃ にんにく	だいこん たまねぎ ねぎ きゅうり	こめ さとう ごま	むぎ でんぶん ごまあぶら
-------	--------	----------	-------------------------	------------------------	------------------	------------	------------------------------	----------------------------	-----------------	---------------------

※○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8品目に該当するものを【 】に載せています。
※米粉パン・米粉黒糖パン【小麦・乳】、米粉中華めん・うどん【小麦】が含まれています。
※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2日は「もってえねんジャーの日」です。苦手なものにも挑戦して食べ残しを少しでもなくす。

7月9日 (水)

牛窓産の「冬瓜」を、みなさんにもっと食べてもらいたい
ということで、JA岡山が無償で提供していただきます。
マーボー冬瓜を作ってみなさんにお届けします。

7月の瀬戸内市産 食材使用予定

米 たまねぎ ジャがいも
なす かぼちゃ とうがん
きゅうり ねぎ ピーマン

まいしよく た
毎食やさいを食べよう！

瀬戸内市は、健康な体づくりのために、「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、園の給食レシピを市の
ホームページにのせています。ぜひご活用くださ
い！

瀬戸内市
久高高校美術部の
生徒が作成しました

瀬戸内市ホームページ
「みんなの食育ひろば」

暑い夏も元気に
乗りきりましょう！