令和7年度

7月 学校給食予定献立表

←HP　インスタグラム→ @sanyo_onoda.kyushoku

山陽小野田市学校給食センター

日	曜	献立名 主食	牛乳	主菜・副菜	主な材料 主に体の組織をつくる(赤) たんぱく質 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウムなど) 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える(緑) ビタミン・無機質 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる(黄) 炭水化物 5群 米 パン めん いも・砂糖	脂質 6群 種実類 油脂類	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校	中学校	家庭でとりたい食品
1	火	ごはん	○	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		572 24.4	707 29.4	種実類
				しそひじきあえ		牛乳 ひじき		きゅうり キャベツ	米				
				豆腐のすまし汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ					
【日本味めぐり：沖縄県】 チャンプルーは、沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味で、ゴーヤを使ったものが有名です。また沖縄県特産の果物「シークヮーサー」のシーは「酸っぱい」という意味を表しています。													
2	水	黒糖パン	○	ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 かつお節 たまご		にがうり にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	610 29.0	728 35.1	やさい
				もずくスープ	鶏肉 ベーコン	もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ					
				シークヮーサーゼリー		牛乳			パン 黒糖 シークヮーサーゼリー				
【日本味めぐり：北海道】 豚丼は、明治時代から帯広市に伝わる郷土料理です。地域で働くの人にスタミナをつけてほしいと思い、うなぎのかわりに豚肉を使って丼を作ったのが始まりと言われています。													
3	木	ごはん	○	豚丼の具	豚肉		にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま 油	565 27.8	706 34.1	かいそう
						牛乳			米				
				どさんこ汁	油揚げ ベビーホタテ 鶏肉 みそ		にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	バター			
【日本味めぐり：長崎県】 皿うどんは、長崎県で生まれた麺料理です。細いパリパリの麺に、野菜やお肉の入ったあんをかけて食べるので、具だくさんでいろいろな栄養素をとることができます。													
4	金	米粉パン りんごジャム	○	皿うどん		牛乳			パン りんごジャム 皿うどん		614 25.9	780 32.1	豆・豆製品
				皿うどんの具	豚肉 いか		にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ たけのこ ヤングコーン、きくらげ	砂糖 でんぷん	油			
				もやしサラダ	ロースハム		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油			
【七夕】7月7日は七夕です。七夕は織姫様と彦星様が天の川を渡り、七夕の夜に1年に1度だけ出会えるという中国の伝説に由来しています。お米でできたパスタを天の川、オクラを星に見立てたそうめん汁を作ります。													
【ラッキーにんじんの日】そうめん汁には、見つけた人はラッキー！「星型にんじん」が入っています。いつものにんじんが、かわいい星の形に！今日は何か良いことがあるかも？ぜひ探してみてください。													
7	月	鮭わかめごはん	○	あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油	602 21.6	733 25.9	くだもの
				七夕そうめん汁☆	鶏肉 油揚げ		にんじん オクラ	干ししいたけ たまねぎ	ライスパスタ				
				七夕ゼリー	鮭	牛乳 わかめ			米 七夕ゼリー				
8	火	麦ごはん	○	夏野菜カレー	豚肉		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ 枝豆 なす しょうが にんにく	じゃがいも	油	612 19.6	764 23.7	さかな
						牛乳			米 麦				
				フルーツカクテル				みかん パイン もも	さくらんぼゼリー はちみつレモンゼリー				
9	水	米粉パン チョコスプレッド	○	ポークチャップ	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	砂糖	油	579 26.7	702 32.1	いも類
						牛乳			パン チョコスプレッド				
				野菜のコンソメスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ ズッキーニ キャベツ					
【納豆の日】７月10日は納豆の日です。1981年に納豆消費拡大のために7(なっ)１０(とう)の語呂合わせで制定したものです。スタミナ納豆は、鳥取県倉吉市の給食センターで考案されました。													
【スマイル給食の日】今日は、スマイル給食の日です。みんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれる給食です。その日には、スマイルマークがついています。													
10	木	ごはん	○	スタミナ納豆	豚ひき肉 牛ひき肉 ドライ納豆		ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	ごま油	627 27.7	780 33.7	くだもの
				さつま汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	さつまいも				
				ひとくちゼリー		牛乳			米 ぶどうゼリー				
11	金	米粉パン いちごジャム	○	かきたまうどん	鶏肉 かまぼこ たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ	うどん		569 24.7	708 29.8	いも類
						牛乳			パン いちごジャム				
				アーモンドサラダ				とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	アーモンド 油			
14	月	ごはん	○	じゃがいもとキムチのそぼろ煮	豚ひき肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	白菜キムチ たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	585 22.9	730 28.0	さかな
						牛乳			米				
				切干大根の中華あえ	鶏ささみ水煮		にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油 ごま			
15	火	ごはん	○	酢豚	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	でんぷん 砂糖	油	562 19.3	701 23.6	たまご
						牛乳			米				
				とうもろこしの中華スープ	鶏肉 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きくらげ とうもろこし	でんぷん				
16	水	米粉パン ブルーベリージャム	○	スパゲッティナポリタン	ウインナー		にんじん	たまねぎ グリンピース	スパゲッティ 砂糖	油	624 23.7	762 28.7	豆・豆製品
						牛乳			パン ブルーベリージャム				
				枝豆サラダ			にんじん	枝豆 キャベツ きゅうり		かんきつドレッシング			
17	木	ごはん	○	なすのそぼろ炒め	豚ひき肉 牛ひき肉 みそ		にんじん	なす たまねぎ 枝豆 しょうが	しらたき 砂糖	油	588 23.4	721 28.3	やさい
				つみれ汁	タラつみれ 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも				
				冷凍みかん		牛乳		みかん	米				
【食育の日】今月は１８日を食育の日として、地場産食材を多く使った給食を実施します。山口県内でとれたおいしい食材を味わいましょう。													
18	金	米粉パン 県産ぽんかんジャム	○	鶏肉のバルサミコ焼き	鶏肉				砂糖	ごま	635 28.3	737 31.7	くだもの
				ミニトマト		牛乳	ミニトマト		パン ぽんかんジャム				
				豆乳スープ	ベーコン 豆乳		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも				

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、
JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★ 仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★ この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。