



7 月 分 給 食 献 立 予 定 表 (中 学 校)

令和 7 年度

真岡市立第二学校給食センター

日 付		こ ん だ て め い		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
1 (火)	フレンチトースト	牛乳	★世界の料理：フランス★ マセドアンサラダ オニオンスープ いちごのプラマンジェ	756 24.6 30.1	たまご ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ きゅうり えだまめ キャベツ えのき	パン じゃがいも ゼリー	ドレッシング マーガリン
2 (水)	ごはん	牛乳	カルビメンチカツ ひじきと野菜のごまドレサラダ のっぺい汁	823 27.0 27.6	ぶた肉 ツナ 豆ふ とり肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん パン粉 でん粉	サラダ油 ドレッシング
3 (木)	食パン りんごジャム	牛乳	ナゲット③ 花野菜サラダ ポークビーンズ	777 36.7 25.8	とり肉 ぶた肉 いんげん豆 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー コーン えだまめ たまねぎ セロリ	パン じゃがいも ジャム	ドレッシング サラダ油
4 (金)	三色ごはん	牛乳	三色ごはん (鶏そぼろ・卵そぼろ・おひたし) ちゃんこ汁	777 34.2 20.8	とり肉 たまご かつお節 ぶた肉 ミートボール かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし はくさい しめじ	ごはん さとう	サラダ油
7 (月)	ごはん	牛乳	★七夕給食★ 星型ハンバーグ(和風ソース) 七夕サラダ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	837 28.1 20.5	ぶた肉 豆ふ かまぼこ	牛乳	パセリ トマト ブロッコリー 赤パプリカ にんじん 小松菜	たまねぎ りんご コーン キャベツ しいたけ ねぎ	ごはん さとう マカロニ ビーフン ゼリー	ごま ドレッシング
8 (火)	関西風 うどん	牛乳	★大阪万博給食★ たこ焼き(リース・鯉節) ③ 小松菜のごま和え 関西風うどんのスープ	782 32.0 16.9	とり肉 なると 油あげ たこ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	ねぎ しいたけ もやし キャベツ	うどん 小麦粉 さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま
9 (水)	ごはん	牛乳	白身魚フライソースかけ 豚しゃぶサラダ 沢煮椀	803 29.3 25.8	ほき ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん みつ葉	きゅうり キャベツ もやし だいこん ごぼう だいのこ しいたけ	ごはん パン粉	サラダ油 ドレッシング
10 (木)	スラッピー ジョー	牛乳	スラッピージョーの具 スイートコーンのサラダ ベーコンと野菜のスープ	782 32.0 28.1	ぶた肉 とりレバー ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト ブロッコリー にんじん ほうれん草	しいたけ たまねぎ きゅうり コーン たまねぎ だいこん キャベツ	パン じゃがいも さとう	サラダ油 ドレッシング
11 (金)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ 野菜入り焼肉 もやしとにらのおひたし かんぴょうのみそ汁 	795 30.5 21.1	ぶた肉 豆ふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし かんぴょう ねぎ	ごはん でん粉 じゃがいも	ごま サラダ油
14 (月)	ごはん	牛乳	たっぷり野菜の春巻 中華くらげの和え物 わかめと春雨のスープ	840 21.2 30.0	ぶた肉 中華くらげ とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ ねぎ えのき	ごはん さとう はるさめ 小麦粉	サラダ油 ごま油
15 (火)	いちご ロールパン	牛乳	♥いちごの日給食♥ ハンバーグケチャップソース イタリアンサラダ フランクフルトとにんにくのスープ	867 30.3 34.6	ぶた肉 ツナ ウインナー	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー ほうれん草	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング
16 (水)	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 磯香和え 肉じゃが	778 28.8 17.1	いわし ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しらす グリンピース しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	ごま油 サラダ油
17 (木)	食パン チョコビーンズ	牛乳	★西田井小リクエスト献立★ 鶏肉のからあげ りっちゃんの元気サラダ フルーツポンチ ミルメーク	881 29.0 34.0	とり肉 かまぼこ かつお節	牛乳 塩こんぶ	にんじん	コーン きゅうり キャベツ みかん パイン もも	パン チョコ でん粉 ゼリー さとう	サラダ油 ごま油 ごま
18 (金)	ごはん	牛乳	★旬の食材：材料欄に太字で記入★ 夏野菜カレー 海藻サラダ メロンゼリー	853 24.3 22.7	とり肉 とりレバー	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ りんご きゅうり キャベツ もやし えだまめ	ごはん ゼリー	サラダ油 ドレッシング

★ 中学校1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27～42g、脂質：18～28g
★ 都合により献立が変更になる場合があります。



七夕は「牽牛(けんぎゅう)(彦星)と織女(しよくじょ)(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許された」という中国の伝説が始まりと言われています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。7月7日の給食は「七夕献立」です。星型のハンバーグに星型パスタ入りのサラダ、そして七夕の行事食でもある「七夕そうめん」です。星がたくさん入った献立にしてみましたので、自分の給食に何個星が入っているか数えてみてください！みなさんの願いが叶いますように☆彡

