



7月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る食品（赤）		主に体の調子を整える食品（緑）		主に力や熱のもとになる食品（黄）		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 火	ジャージャー麺	豚肉 味噌		人参	生姜 ココロ 玉ねぎ 筍 椎茸 もやし きゅうり	中華麺 砂糖 澱粉	油	753 30.6 27.1 3.5
	水餃子スープ	豚肉 鶏肉		小松菜	白菜 長ねぎ	小麦粉	ごま油	
	白井産とうもろこし				とうもろこし			
	牛乳		牛乳					
2 水	ミルクパン					パン		885 32.5 35.0 3.2
	手作りコロッケ	豚肉			玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	油	
	ツナサラダ	まぐろ		人参	キャベツ きゅうり		マヨネーズ	
	ABCスープ	鶏肉	チーズ	人参 トマト	ココロ 玉ねぎ なす セロリ	マカロニ 砂糖	オリーブ油	
	牛乳		牛乳					
3 木	ご飯					米		764 37.2 27.9 2.6
	あじのカレー焼き	あじ			玉ねぎ			
	なすとピーマンの炒め物	豚肉		人参 ピーマン	なす 玉ねぎ 生姜	砂糖 澱粉	油 ごま油	
	冬瓜(とうがん)の味噌汁	鶏肉 生揚げ 味噌		小松菜	冬瓜 大根			
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
4 金	中華丼	豚肉 えび いか うずら卵		人参 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 筍 生姜 木耳	米 麦 澱粉	油 ごま油	760 33.7 24.0 2.2
	きゅうりのスタミナ漬け				きゅうり ココロ		ごま油 ごま	
	すいか				すいか			
	牛乳		牛乳					
7 月	梅ご飯				梅	米		755 29.6 23.2 3.7
	ふくさ卵焼き	☆七夕献立☆ 卵 鶏肉 豆腐		人参 万能ねぎ	玉ねぎ	砂糖	油	
	小松菜のごまおかか和え		小松菜	大根 キャベツ		ごま		
	七夕汁		鶏肉 かまぼこ	人参 ほうれん草	椎茸	そうめん		
	手作り七夕ゼリー					砂糖 ゼリー		
	牛乳		牛乳					
8 火	和風スパゲッティ	豚肉		人参 ほうれん草 万能ねぎ	玉ねぎ しめじ	スパゲッティ	バター	890 34.8 35.3 2.7
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	人参	きゅうり	砂糖	油	
	米粉のミルクスープ	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ	じゃが芋 米粉	油 バター 生クリーム	
	手作り抹茶マフィン	卵	牛乳			小麦粉 砂糖 チョコ	バター	
	牛乳		牛乳					
9 水	ご飯					米		871 33.0 26.6 2.8
	麻婆なす	豚肉 生揚げ 味噌		人参	なす 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 ココロ	砂糖 澱粉	油	
	えび団子スープ	えび		人参 チンゲン菜	白菜 椎茸			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
	牛乳		牛乳					
10 木	手作りソーセージパン	ソーセージ 卵				パン		752 29.6 41.2 2.4
	かぼちゃサラダ		ヨーグルト	かぼちゃ	きゅうり コーン		マヨネーズ アーモンド	
	豆乳トマトスープ	鶏肉 豆乳		人参 トマト	玉ねぎ しめじ 枝豆	じゃが芋 米粉	油	
	サイダーボンチ				みかん パイン 黄桃	ナタデココ ゼリー		
	牛乳		牛乳					
11 金	ご飯(手作り青菜ふりかけ)		ちりめん 昆布	葉大根		米 砂糖	ごま	792 30.9 22.7 2.4
	まぐろカツ	まぐろ				パン粉	油	
	スタミナ納豆和え	納豆	のり	人参 にら	キャベツ もやし			
	芋団子味噌汁	豚肉 味噌		人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	芋団子 コシヤリ		
	牛乳		牛乳					
14 月	ペンネボロネーゼ	豚肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリ ニンニク	ペンネ 小麦粉 砂糖	油	846 31.2 35.7 3.3
	アーモンドサラダ			人参 ほうれん草	キャベツ	砂糖	アーモンド	
	卵スープ	鶏肉 卵		人参 小松菜	玉ねぎ しめじ	澱粉	油	
	手作りアップルパイ	卵			りんご	小麦粉 砂糖		
	牛乳		牛乳					
15 火	白井産夏野菜のカレーライス	豚肉	チーズ	人参 ミトマト	玉ねぎ なす スズキーニ ココロ 生姜	米 じゃが芋 小麦粉	油 バター	890 27.4 30.3 2.1
	白井産の枝豆				枝豆			
	アイス					アイス		
	牛乳		牛乳					
16 水	☆お楽しみ献立☆ ～桜台中学校自校式給食 最終日～							

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。
☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。
☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。
☆今月の白井産は、米、枝豆、とうもろこしです。
☆15日の白井産夏野菜のカレーには人参、玉ねぎ、スッキーニ、ミニトマト、なす、生姜、ココロ、じゃが芋も白井産を使用する予定です。

7月16日をもちまして、桜台中学校の自校式給食は終了となります。
ます。長い間ご協力いただき、感謝申し上げます。
センター式給食は9月2日から始まります。引き続き子ども達の成長と健康のための給食が提供されます。
今後ともご協力いただきますよう、お願いいたします。



摂取基準値	
エネルギー	830kcal
たんぱく質	27～42g
脂質17% - 比	20～30%
食塩相当量	2.5g未満