

令和7年度 7月分中学校予定献立表(詳細)

No.1

		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)				
		牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206			
		麦ご飯	精白米 95 大麦 5 水 105	ご飯	精白米 95 水 105	チャーハン	精白米 85 水 94 豚肩肉 25 大豆ミート 4 ミックスベジタブル 15 なると 10 食塩 0.4 中華用スープストック 0.2 白こしょう 0.02 ごま油 0.6	麺	地粉うどん 100			
		※フェイジョア	豚肩肉 30 レンズ豆 5 さやいんげん 5 玉葱 30 人参 20 ひよこ豆 10 赤いんげん豆 15 じゃが芋 25 にんにく 0.5 ホールトマト 20 角切チーズ 5 エスパニョールソース 15 赤ワイン 0.8 食塩 0.2 水 100	沢煮碗	豚肩肉 35 人参 20 大根 20 長葱 15 椎茸 10 ごぼう 15 小松菜 15 かつおだし 2 醤油 4.5 食塩 0.7 酒 1.2 水 140	五目中華スープ	鶏もも肉 30 緑豆もやし 15 人参 20 椎茸 6 小松菜 20 うずら卵 25 むきえび 10 なたね油 0.6 中華用スープストック 1.3 醤油 1.2 食塩 0.1 黒こしょう 0.04 水 135	肉味噌うどん	豚もも肉 45 人参 20 しめじ 5 長葱 20 さやいんげん 10 緑豆もやし 45 生姜 0.5 赤味噌 10 砂糖 5 醤油 4 酒 2.5 中華用スープストック 1.2 レバーそぼろ 3 でん粉 3 なたね油 2 水 70			
		焼物	あぶり焼きチキン 35	刻み昆布の煮付け	昆布 2 鶏もも肉 10 人参 15 さつま揚げ 10 こんにやく 10 なたね油 0.4 三温糖 0.8 醤油 2.5 みりん 1 酒 0.5 水 10	蒸物	鶏もも肉 30 緑豆もやし 25 人参 25 椎茸 20 小松菜 20 うずら卵 20 むきえび 10 なたね油 0.6 中華用スープストック 1.3 醤油 1.2 食塩 0.1 黒こしょう 0.04 水 135	焼物	お魚ナゲット(2個) 40			
		※ヴィネグレットサラダ	キャベツ 25 きゅうり 20 玉葱 10 黄ピーマン 3 フレンチドレッシング (No.162) 7			ポフィン	黄桃 30 バインアップルチビット 25 バナナ 20 カットゼリー(はちみつレモン) 20	小松菜のサラダ	小松菜 30 キャベツ 20 人参 5 とうもろこし 10 野菜いっぱい香味玉ねぎドレッシング (No.176) 6.5			
		※ブラジル料理献立										
		7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)		
		牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	
		※五目散らし	精白米 85 水 94 米酢 11 砂糖 5 食塩 1 鶏もも肉 12 人参 15 竹の子 10 刻み油揚げ 4 錦糸卵 3 椎茸 2 和風だし 0.12 みりん 0.8 砂糖 1.7 醤油 2.4 水 5	ご飯	精白米 95 水 105	水餃子	水餃子 43 人参 10 キャベツ 30 大豆もやし 20 青梗菜 15 中華用スープストック(がらスープ(ポーク&チキン)) 0.8 食塩 0.15 醤油 4 白こしょう 0.04 水 160	パン	黒パン 50	クレープ	スパゲティ 40 鮭フレーク 15 玉葱 35 人参 20 マッシュルーム 7 グリーンアスパラガス 15 ベシャメルソース 8 生クリーム 2 粉チーズ 1.5 食塩 0.2 醤油 0.5 なたね油 1.5 白こしょう 0.05	
		※天の川汁	人参 15 星型かまぼこ 12 あさり 5 酒 0.2 そうめん 6 長葱 15 オクラ 4 えのき茸 10 醤油 2.4 食塩 0.3 かつおだし 2 水 210	焼物	さばの幽庵焼き 60	チヂミ	チヂミ 50 コチジャン 0.5 砂糖 1 酒 2 醤油 1.4 水 2.5	グリオンサラダ	キャベツ 30 きゅうり 20 玉葱 10 野菜いっぱいイタリアンドレッシング (No.172) 6	フライドチキン	フライドチキン 75 なたね油(揚げ物用) 7.5	
		揚物	メンチカツ 60 なたね油(揚げ物用) 6	五目きんぴら	豚もも肉 20 ごぼう 25 椎茸 5 人参 15 醤油 3.5 三温糖 1.2 みりん 1.3 なたね油 0.5 ごま油 0.3 白炒りごま 0.5	青椒肉絲	豚肩肉 40 竹の子 25 ピーマン 15 赤ピーマン 5 なたね油 1 オイスターソース 2 中華用スープストック 0.5 砂糖 0.5 醤油 1.6 でん粉 0.4 酒 0.7	蒸物	※豚角煮 50	※ゴーヤチャンプル	炒り卵 15 生揚げ 35 にがうり 15 人参 10 緑豆もやし 15 なたね油 0.8 醤油 2 中華用スープストック 0.2 でん粉 0.3 かつお節 0.6	
		デザート	レモンカスターダルト 35							バック	アーモンド入り小魚 8	
		※七夕献立									※沖縄料理献立	

色かけ
の食品は7月の
配合表をご覧ください。

食品が原材料100%
の場合、配合表を
載せていない場合が
あります。

令和7年度 7月分中学校予定献立表(詳細)

No.2

7月14日(月)		7月15日(火)		7月16日(水)		7月17日(木)		7月18日(金)		
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206					
麦 ご 飯	精白米	95	パン	ナン	120					
	大麦	5								
豚 丼 の 具	水	105	夏 野 菜 の カ レ ー	鶏もも肉	30					
	豚肩肉	60		人参	20					
	長葱	20		かぼちゃ	30					
	小松菜	15		玉葱	35					
	椎茸	10		揚げなす	20					
	白滝	50		ピーマン	6					
	玉葱	50		にんにく	0.5					
	竹の子	25		生姜	0.5					
	生姜	0.6		なたね油	0.5					
	砂糖	4.5		カレールー(No.112)	10					
	酒	4		カレールー(No.113)	8					
	みりん	2		レバーそぼろ	3					
	醤油	11		脱脂粉乳	3					
	なたね油	0.7		ホールトマト	15					
	蒸 物	厚焼卵	60		角切チーズ	5				
					トマトケチャップ	3				
					チャツネ	2				
				ウスターソース	2					
				水	90					
大 根 の サ ラ ダ		大根	45	揚物	サモサ	60				
		人参	5		なたね油(揚げ物用)	6				
		きゅうり	10							
		白炒りごま	0.6		とうもろこし	10				
		柚子かつおドレッシング (No.166)	6		キャベツ	20				
				きゅうり	20					
				玉葱	10					
				コールスロドレッシング (No.169)	6.5					

※早稲田中リクエスト献立
※1学期給食最終日