

7 月学校給食予定献立表

朝陽中学校

令和7年度

日 (曜)	牛 乳	主食 パン ごはん	献 立 名	食 品 名					
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (火)		麦飯	しいらのピザ焼き チンゲン菜とじゃがいものスープ 茹でとうもろこし	しいら ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ とうもろこし	米 大麦 じゃがいも	
2 (水)		麦飯	豆腐のみそかけ 肉じゃがのうま煮 昆布の佃煮	豆腐 赤みそ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	干しいたけ 糸こんにゃく 玉ねぎ	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 ごま
3 (木)		黒糖パン	ポークビーンズ フレンチサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく セロリー キャベツ きゅうり 玉ねぎ	黒糖パン じゃがいも さとう	植物油
4 (金)		麦飯	ししゃものから揚げ ごま酢あえ 七夕麺 	豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ	キャベツ もやし	米 大麦 でん粉 さとう ひやむぎ ふ	植物油 ごま
7 (月)		麦飯	夏野菜カレー 茎わかめのサラダ	豚肉	牛乳 くきわかめ	にんじん かぼちゃ	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ なす キャベツ コーン	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油
8 (火)		麦飯	さわらの南部焼き キャベツの梅風味あえ 五目きんぴら	さわら 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう 梅びしお 生姜 糸こんにゃく	米 大麦 さとう	黒ごま 植物油 ごま油
9 (水)		麦飯	マーボー豆腐 中華コーンサラダ	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ サラダこんにゃく コーン	米 大麦 さとう でん粉	ごま油
10 (木)		ロールパン	さけのバーベキューソースかけ ラタトゥイユ いちごジャム	さけ ベーコン	牛乳	ねぎ かぼちゃ トマト煮	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ ズッキーニ なす	ロールパン 小麦粉 さとう いちごジャム	植物油
11 (金)		麦飯	とりのさっぱり煮 キャベツときゅうりのしそあえ 五目汁	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	しそ粉 にんじん ねぎ	生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ	米 大麦 さとう	植物油
14 (月)		麦飯	チンジャオロースー ワントンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	米 大麦 さとう でん粉 ワントンの皮	植物油 ごま油
15 (火)		麦飯	いかの揚げ煮 ごま塩キャベツ 盆汁	いか 油揚げ 赤みそ	牛乳	かぼちゃ さやいんげん	キャベツ ごぼう なす えだまめ	米 大麦 でん粉	植物油 ごま
16 (水)		麦飯	ひじき入り中華そばろ 春雨スープ 湘南ゴールドゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 赤みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 干しいたけ	米 大麦 さとう はるさめ 湘南ゴールドゼリー	植物油 ごま油

◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。

三重県の学校給食では、県内の地場産物を使用した献立を「みえ地物一番給食の日」として実施し、地産地消と食育の充実を図っています。
7月4日の七夕麺で使用する冷麦は、三重県の四日市市にある大矢知地区で作られている冷麦です。

食事の前には必ず石けんで手を洗い、手の甲、指の間、指先までしっかり洗いましょう。
給食当番の人 はとくにていねいに手を洗い、清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。