

令和7年7月

予定献立表

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《天候・その他の都合により材料・献立を変更する場合があります。》
 《アレルギー等で食事制限の必要場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》
 ※献立表には表示されていませんが、「海藻(ひじき・のり・青のり・あおさ・もずく・わかめ・こんぶなど)」「しらす干し」「煮干し」には、いか・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。



鹿児島市立松元学校給食センター

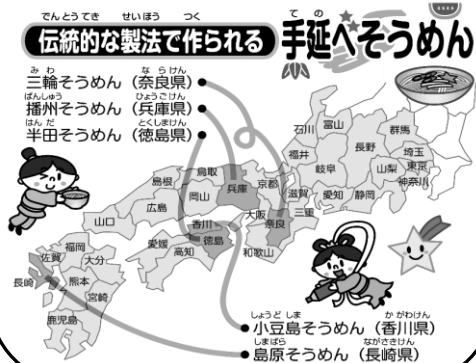
	月	火	水	木	金
献立	暑い夏も元気に 乗りきりましょう!	④キーマカレー ②あつぎり しょうぼん ③インドふう トマトスープ	④いわしのおかか ②ごはん ③ふたにくと とうがんとみそ	④すなごもポテトのカレーあけ ⑤ジョア (中のみ) ②バターパン ③ABCスープ	④あまみのけいはい(く) ⑤さきのみり ⑥はらじゆくドック ②ごはん ③けいはんのスープ
おもに 体をつくる		①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、白いんげん豆 ④豚肉、だいず、チーズ	①牛乳 ③豚肉、中揚げ、ちくわ(卵不使用)、みそ ④いわし、かつおぶし	①牛乳 ③鶏肉、ベーコン(卵・乳) ④炒肝、⑤ジョア(乳)	①牛乳 ④鶏肉、鶏糸卵 ⑤さきのみり
おもに 体の調子を整える		③マッシュルーム、にんじん、たまねぎ コーン、トマト、パセリ ④たまねぎ、にんじん、にんにく、ピーマン ブルーコン	③じゃがいも、さとう ④じゃがいも、さとう ③しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、みりん、塩	③キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ コーン、パセリ	③鶏肉、鶏糸卵 ⑤さきのみり ⑥卵、スチームミルク、牛乳、ゼラチン ④しいたけ、にんじん、つばき ⑥バナナ
おもに エネルギーのもとになる		②きりぎりす(乳) ③じゃがいも、キャノーラ油、バター ④キャノーラ油	②精白米、強化米 ③じゃがいも、さとう ④さとう、でんぷん ③しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、みりん、塩	②バターパン(乳・卵) ③マカロニ ④でんぷん、じゃがいも、なたね油 ③しょうゆ、さとう、コンソメ 鶏がらスープ、ワイン	②精白米、強化米、カルシウム米 ④さとう、サラダ油 ⑤さとう、小麦粉、キャノーラ油 ③鶏がらスープ、しょうゆ、塩、みりん、塩 ④しょうゆ、みりん、酒 ⑥純ココア
調味料		③鶏がらスープ、しょうゆ、塩、さとう ④鶏がらスープ、しょうゆ、塩、さとう ③しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、みりん、塩	③しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、みりん、塩	④塩、カレー粉	⑥純ココア
エネルギー タンパク質		小: 611 kcal 中: 719 kcal 小: 26.5 g 中: 31.2 g	小: 626 kcal 中: 755 kcal 小: 27.9 g 中: 33.5 g	小: 628 kcal 中: 897 kcal 小: 27.0 g 中: 39.5 g	小: 636 kcal 中: 736 kcal 小: 26.6 g 中: 31.3 g
献立	④ほしがたハンバーグ ⑤たまごデザート ②ごはん ③たまごだじり	④おちゃナッツ ②こくとうパン ③カレービーフン	④ひじきとくるみのつくに ②ごはん ③とりにくのうま	⑤いちごジャム ②コッパン ③なすと にくだんこのトマトに	④ビビンバ ⑤みかんかじゅう ②ごはん ③たまごわかめ のスープ
おもに 体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、魚そめ(イトヨリ)、削り節(だし) ④鶏肉、豚肉、大豆 ⑤豆腐、寒天	①牛乳 ③鶏肉、さつま揚げ(卵不使用)、 ④大豆	①牛乳 ③鶏肉、中揚げ、さつま揚げ(卵不使用) 昆布、削り節(だし) ④ひじき	①牛乳 ③肉団子(鶏肉、豚肉、大豆) ④きりぎりす、大豆	①牛乳 ③わかめ、卵、とうふ ④牛肉、豚肉
おもに 体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきだけ おくら、菜の花 ④たまねぎ、にんにく、しょうが おしん、メロン	③にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ もやし、キャベツ、ピーマン、にんにく ④バナナチップ、粉茶	③にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ こぼろ、いんげん、しょうが ④ごぼう	③にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ なす、セロリ、グリーンピース、トマト にんにく ⑤いちご、りんご	③にんじん、たまねぎ、えのきだけ ④深ねぎ、しいたけ、にんにく、大豆もやし にんじん、こまつな ⑤みかん
おもに エネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ④さとう、植物油、じゃがいも ⑤水あめ、さとう	②精白米、強化米 ③ピーマン、ごま油 ④アーモンド、さとう、でんぷん ⑤オリーブオイル、オリーブオイル	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、さとう ④さくらんぼ、さとう、キャノーラ油、さとう ③しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、酢	②コッパン(乳) ③じゃがいも、さとう ④じゃがいも、パン粉、でんぷん、小麦粉 ⑤植物油、なたね油 ③鶏がらスープ、④キャベツ、⑤ワイン ウスターソース	②精白米、強化米 ④さとう、ごま油 ⑤さとう、ごま油 ③鶏がらスープ、④キャベツ、⑤しょうゆ 塩、さとう ④しょうゆ、酒、とうがらし
調味料	④みりん、ケチャップ、ウスターソース 塩	③しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、みりん、塩	③しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、酢	④塩	④しょうゆ、酒、とうがらし
エネルギー タンパク質	小: 619 kcal 中: 750 kcal 小: 23.8 g 中: 29.5 g	小: 627 kcal 中: 798 kcal 小: 24.5 g 中: 30.5 g	小: 591 kcal 中: 713 kcal 小: 20.9 g 中: 24.7 g	小: 592 kcal 中: 740 kcal 小: 23.5 g 中: 29.1 g	小: 617 kcal 中: 728 kcal 小: 23.8 g 中: 28.3 g
献立	④キラキラフルーツミックス ②むぎごはん ③なつやすみ カレー	④ナッツといりこのカミカミ おちこつクリム ②コッパン ③うどんちゃん	④にがりとうふとにんにく のあけ ②ごはん ③かひのこじる	④チキンのピザソースに ⑤セレクト(黄桃・パイ) ②ミルクパン ③ミートボールスープ	なつやすみ はじまるよ!!
おもに 体をつくる	①牛乳 ③豚肉、ひよこ豆、チーズ、スチームミルク	①牛乳 ③鶏肉、えび、いか、かまぼこ(卵不使用) ④にんじん、大豆 ⑤鶏肉、寒天	①牛乳 ③中揚げ、昆布、みそ、大豆、削り節(だし) ④鶏肉	①牛乳 ③ミートボール(鶏肉、豚肉、大豆) ④鶏肉	①牛乳 ③ミートボール(鶏肉、豚肉、大豆) ④鶏肉
おもに 体の調子を整える	③たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト コーン、えだまめ、にんにく、しょうが りんご、ブルーコン、白めか、黄桃、パイ ナタデココ、白めか(白桃)	③にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげ コーン、キャベツ、菜の花、にんにく しょうが	③かぼちゃ、だいこん、なす、しいたけ こぼろ、にんにく、深ねぎ ④にがり	③にんじん、たまねぎ、えのきだけ えだまめ、キャベツ ④たまねぎ、にんじん、ピーマン ⑤パンまたは焼餅	③にんじん、たまねぎ、えのきだけ えだまめ、キャベツ ④たまねぎ、にんじん、ピーマン ⑤パンまたは焼餅
おもに エネルギーのもとになる	②精白米、強化米、小麦 ③じゃがいも、バター	②精白米、強化米、カルシウム米 ④キャノーラ油、アーモンド、カシューナッツ さとう、水あめ、さとう、チョコレート ③しょうゆ、みりん、酒、ウスターソース、④しょうゆ 白湯(豚骨スープ)、鶏がらスープ	②精白米、強化米、カルシウム米 ④米粉、なたね油、さとう、ごま ③しょうゆ、みりん、酒、みりん	②ミルクパン(乳・卵) ③じゃがいも ④キャノーラ油、さとう ③コンソメ、しょうゆ、塩、さとう 鶏がらスープ、④ワイン、塩、さとう ピザソース、ケチャップ、ウスターソース	②精白米、強化米 ④さとう、ごま油 ⑤さとう、ごま油 ③鶏がらスープ、④キャベツ、⑤しょうゆ 塩、さとう ④しょうゆ、酒、とうがらし
調味料	③しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、みりん、塩	③しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、みりん、塩	③しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、酢	④塩	④しょうゆ、酒、とうがらし
エネルギー タンパク質	小: 652 kcal 中: 795 kcal 小: 21.8 g 中: 26.3 g	小: 633 kcal 中: 791 kcal 小: 34.0 g 中: 42.6 g	小: 627 kcal 中: 760 kcal 小: 24.2 g 中: 29.1 g	小: 616 kcal 中: 766 kcal 小: 27.8 g 中: 34.5 g	小: 617 kcal 中: 728 kcal 小: 23.8 g 中: 28.3 g
献立	7月給食たより				
おもに 体をつくる	日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。暑い日はつらいで				
おもに 体の調子を整える	すね。こまめに休憩をとり、水分補給をするなど、無理をしないようにしましょう。				
おもに エネルギーのもとになる	さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをして				
調味料	しまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなりま				
エネルギー タンパク質	す。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事				
献立	をしっかりとることが大切です。				
おもに 体をつくる	夏休みの食生活 気をつけたい ポイント	な んでも 食べて 丈夫な体 をつくらう	つ めたいもの とり過ぎに 気をつけよう	み みんなで食事を する 機会をつくらう	
おもに 体の調子を整える	や さい(野菜) をしっかりと 食べよう	す いぶん(水分) 補給を こまめに しよう			
調味料					
エネルギー タンパク質					

《献立表は松元学校給食センターのホームページに掲載しています。》

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫様の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。

暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。



※ 出典：学校給食より