



令和7年度

7月の献立表

柳沢中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3 木	ご飯	○		精白米		750 kcal
	おろしハンバーグ		豚肉 たまご 調製豆乳	米油 パン粉	玉ねぎ にんじん 大根	33.1 g
	コーンポテト			じゃがいも	ホールコーン	
	夏野菜のみそ汁		みそ 油揚げ		なす ズッキーニ にんじん 玉ねぎ	
4 金	ガパオライス	○	鶏肉 大豆	精白米 三温糖 ごま油 米油 でんぷん	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ にんにく	747 kcal
	ヤムウンセン		豚肉 えび	はるさめ 米油 三温糖	にんじん きゅうり 赤たまねぎ きくらげ にんにく レモン	28.1 g
	フルーツポンチ			三温糖	パイナップル りんご缶 みかん缶 レモン	
7 月	ちらしずし	○	かまぼこ たまご あなご	精白米 三温糖 上白糖 白ごま	椎茸 かんぴょう ごぼう にんじん さやいんげん	689 kcal
	七タ汁		鶏肉 かまぼこ 豆腐	そうめん	にんじん ねぎ オクラ	27.2 g
	水ようかん		粉寒天 あずき	上白糖 水あめ		
8 火	豚キムチごはん	○	豚肉	精白米 押麦 米油 三温糖	しょうが もやし 玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ	779 kcal
	ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん 米ぬか油	にら キャベツ ねぎ しょうが にんにく	27.6 g
	サンラータン		鶏肉 たまご	はるさめ 米油 ごま油 でんぷん	にんじん ねぎ チンゲン菜	
9 水	とうもろこしごはん	○		精白米	とうもろこし	698 kcal
	ゴーヤチャンプルー		豚肉 沖縄豆腐 たまご	米油 ごま油	にがうり にんじん きくらげ もやし	30.4 g
	冬瓜の汁物		鶏肉	でんぷん	にんじん 椎茸 とうがん ねぎ 小松菜	
10 木	塩ラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん 米油	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし にら ホールコーン ねぎ 椎茸	769 kcal
	茎わかめのごま風味		茎わかめ	三温糖 ごま油 白ごま	にんじん もやし きゅうり	29.7 g
	マラーカオ		調理用牛乳 たまご 加糖練乳	薄力粉 きびさとう 米油		
11 金	ご飯	○		精白米		870 kcal
	魚のカレー揚げ		さば	でんぷん 薄力粉 米油	しょうが にんにく	29.8 g
	じゃこサラダ		わかめ ちりめんじゃこ	米油 三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん レタス レモン	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ みそ	じゃがいも	玉ねぎ 小松菜	
14 月	ガーリックトースト	○		食パン マーガリン	にんにく パセリ 赤ピーマン	731 kcal
	夏のミネストローネ		豚肉 ベーコン ひよこ豆	米油 じゃがいも マカロニ	トマト缶 玉ねぎ にんじん キャベツ なす ズッキーニ	25.3 g
	枝豆サラダ			米油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん 赤ピーマン 枝豆 玉ねぎ	
15 火	ご飯	○		精白米		725 kcal
	のりの佃煮		のり	三温糖		26.3 g
	たこやきポテト		ベーコン たこ 青のり 鰹節	じゃがいも 米油	ねぎ しょうが	
	鶏肉と大根の含め煮		鶏肉 生揚げ	こんにゃく なたね油 三温糖	大根 たけのこ ごぼう 椎茸 にんじん	
16 水	マーボーナス豆腐丼	○	押し豆腐 豚肉 みそ	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油	なす ねぎ たけのこ 玉ねぎ にら しょうが にんにく 椎茸 にんじん	791 kcal
	華風きゅうり			三温糖 ごま油	きゅうり にんじん	28.8 g
	りんご入り ホワイトゼリー		粉寒天 カルピス		りんご缶	
17 木	ジョア・プレーン	ジョア	ジョア（プレーン）			735 kcal
	まめまめキーマカレー		豚肉 大豆 ひよこ豆	精白米 米粒麦 米油 薄力粉	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ピーマン	28.4 g
	パリパリサラダ			米油 三温糖 ワンタンの皮 米ぬか油	キャベツ レタス にんじん きゅうり	
	セレクト氷菓			ガリガリ君カップ ソーダ	みかんシャーベット	

七夕は牽牛（彦星）と織女（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いわれています。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。

