

7月予定献立表

令和7年度下田市立学校給食センター

日	曜 日	献 立 名			赤（おもに血や肉になる）	黄（おもに熱や力になる）	緑（おもに体の調子を整える）	小学校		中学校		お知らせ			
		主 食	牛乳	副食（おかず・デザート）				肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	熱量		(kcal)	熱量	(kcal)
											蛋白質（g）		カルシウム（mg）	蛋白質（g）	カルシウム（mg）
				脂肪（g）	塩分（g）	脂肪（g）	塩分（g）								
1	火	マーガリン入り コッペパン		焼きそば	〔牛乳〕 豚肉 青のり	〔マーガリン入りコッペパン〕 油 小麦粉 でん粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参	613	kcal	784	kcal	分校小1組なし 			
		コンソメスープ		ベーコン	じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン パセリ	20.8	304	25.4	327					
		パプリカのマリネ			油 砂糖	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	25.3	3.1	31.8	4.1					
2	水	ごはん		県内産かます米粉お茶フライ	〔牛乳〕 かます	〔米〕 大豆油 米粉	緑茶	573	kcal	706	kcal	下田中1年なし ふるさと給食 （かます） 			
		どさんこ汁		豚肉 豆腐 さば節 みそ	じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン	24.4	290	29	310					
		即席漬け		かつお節	砂糖	キャベツ きゅうり しょうが だいこん	18.5	2.2	21.6	2.7					
3	木	うどん		ほうとう風うどんの汁	〔牛乳〕 豚肉 油揚げ みそ かつお節	〔うどん〕	かぼちゃ 白菜 太ねぎ 人参	556	kcal	753	kcal	分校小1組なし 浜崎小5年なし 下田中なし			
		ちくわ磯辺揚げ 小1本 中2本		ちくわ 卵 青のり	小麦粉 大豆油		25.8	293	33.9	319					
		きゅうりの塩昆布和え		昆布	砂糖	きゅうり キャベツ 人参	19.2	2.8	25.6	3.9					
4	金	ごはん		マーボー茄子	〔牛乳〕 豚肉 豆腐 みそ 豆板醤	〔米〕 油 砂糖 でん粉 ごま油	なす しょうが にんにく 人参	659	kcal	792	kcal	浜崎小5年なし 			
		春巻		鶏肉	大豆油 でん粉 春雨 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 椎茸 だいこん	26.2	298	31.2	313					
		ひじきサラダ		ひじき ツナ	砂糖	枝豆 キャベツ コーン	23.7	2.4	27.6	2.8					
7	月	ごはん		あじの南蛮漬け	〔牛乳〕 あじ	〔米〕 大豆油 砂糖 でん粉 米粉	玉ねぎ 人参 レモン しょうが	630	kcal	762	kcal	浜崎小なし 七夕献立 			
		七タ汁		鶏肉 豆腐 かつお節 昆布	そうめん	オクラ コーン	25.6	430	31.1	471					
		ゆかり和え		しそ	砂糖	キャベツ 人参	18.5	2.1	21.6	2.7					
		七夕お星さま三色ゼリー		豆乳 寒天	水あめ 砂糖 でん粉	マイヤーレモン メロン									
8	火	マーガリン入り コッペパン		静岡県産大豆コロッケ	〔牛乳〕 大豆	〔マーガリン入りコッペパン〕 大豆油 じゃが芋 砂糖 パン粉	玉ねぎ	642	kcal	834	kcal				
		カレースープ		鶏肉 豚肉 かつお あさり 昆布	油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ りんご グリンピース	20.7	298	25.9	326					
		キャベツのフレンチサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン レモン	28.7	2.6	35.7	3.5					
9	水	ごはん		ルーローハン	〔牛乳〕 豚肉 かきエキス ほたてエキス 昆布エキス	〔米〕 油 砂糖 水あめ でん粉	しょうが にんにく 椎茸 だいこん	617	kcal	752	kcal	せかい りょうり 世界の料理 （台湾） 			
		ルオボタン				大根 人参 しょうが 太ねぎ	26.3	299	32.2	318					
		チンゲンサイのサラダ			ごま油 砂糖	青梗菜 人参 コーン にんにく	21.1	3	25.0	3.7					
		マンゴープリン		練乳 牛乳	砂糖	マンゴー									
10	木	中華麺		冷やし中華の肉	〔牛乳〕 鶏肉 みそ 豆板醤	〔中華麺〕 油 砂糖	にんにく	627	kcal	771	kcal				
		豆腐スープ		豆腐 なたと		小松菜	30.6	305	38	329					
		冷やし中華の野菜			砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 コーン しょうが	20.4	5.4	23.8	6.1					
		冷やし中華スープ（小袋）		チキンエキス	砂糖 水あめ 油	りんご									
11	金	ごはん		ポテトとお米のささみかつ	〔牛乳〕 鶏肉	〔米〕 大豆油 じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖		580	kcal	714	kcal				
		冬瓜のそぼろ煮		鶏肉	油 砂糖 でん粉	しょうが 人参 とうがん 枝豆	24.9	274	29.9	289					
		かりかりきゅうり			砂糖 ごま油 ラー油	きゅうり	19.2	2.1	22.5	2.6					
14	月	ごはん		ハンバーグ和風ソース	〔牛乳〕 鶏肉 豚肉	〔米〕 砂糖 豚脂 でん粉	玉ねぎ にんにく トマト しょうが	628	kcal	782	kcal				
		豚汁		豚肉 豆腐 さば節 みそ	こんにゃく	人参 ごぼう かぼちゃ 太ねぎ	28.6	521	35.1	619					
		小松菜の煮びたし		油揚げ		小松菜 白菜 人参	20.7	2.1	24.9	2.7					
15	火	黒糖入り コッペパン		カジキのマヨソース焼き	〔牛乳〕 かじき 豆乳	〔黒糖 入りコッペパン〕 マヨネーズ パン粉	マッシュルーム 玉ねぎ	638	kcal	812	kcal	カジキ祭り献立 			
		ABCスープ			マカロニ じゃが芋	セロリ 人参	29.1	301	35.7	326					
		ラタトゥイユ		ウインナー	油 砂糖	玉ねぎ なす ズッキーニ トマト	28.0	2.9	34.2	3.7					
16	水	ごはん		夏野菜カレー	〔牛乳〕 鶏肉	〔米〕 油 小麦粉	しょうが にんにく かぼちゃ なす コーン 人参 玉ねぎ	634	kcal	789	kcal				
		小魚のおかか和え		いわし かつお節	砂糖		25.5	478	30.9	554					
		フルーツ杏仁		練乳 牛乳	水あめ 砂糖	みかん 黄桃	19.4	2.1	22.7	2.7					
17	木	うどん		豆乳担々うどんの汁	〔牛乳〕 鶏肉 みそ 豆乳 豆板醤	〔うどん〕 油 でん粉 ごま	しょうが にんにく 人参 青梗菜	624	kcal	791	kcal				
		ゴーヤチャンプルー		豚肉 豆腐 かつお節 卵	油	ゴーヤ	31.5	306	39.4	330					
		蒸しとうもろこし				とうもろこし	23.0	2.5	27.7	3.2					
〔牛乳〕…飲用牛乳〔米〕〔麺〕〔パン〕…主食を表しています。								650 K c a l		830 K c a l					
※物資の都合により献立の一部が変更する場合があります。								24	350	270～41.5	450				
※台風等により食材調達ができない場合や設備故障により調理が困難となった場合は、非常食のレトルトカレーを提供する場合があります。								21	2.0 g未満	18.5～27.7	2.5 g未満				

インスタに毎日
給食写真を投稿しています！



文部科学省基準値
（小学校3・4年生対象）
（中学生対象）