



令和7年 7月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター

日/曜	こんだて		おもなざいりょう と はたらき						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	しゅしよくのみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
1火	しよくパン いちごジャム ぎゆうにゆう	ぶたにくのアップルソースに フレンチサラダ ブラウンシチュー	ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう なまクリーム	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり にんにく	パン さとう じゃがいも ジャム	あぶら	673 855	28.4 35.6	28.8 35.3	3.5 4.6
2水	ごはん ぎゆうにゆう	たこめしのぐ とりにくのみそやき なつのめぐみじる	たこ ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん オクラ	ごぼう しいたけ えだまめ しょうが とうがん	ごはん さとう はちみつ こんにやく じゃがいも	あぶら	634 794	37.6 46.6	18.5 21.7	2.4 3.1
3木	ココアパン ぎゆうにゆう	なすとトマトのスパゲティ ブロッコリーのおかかあえ チキンナゲット(こ①小中②)	ぶたにく チキンナゲット	ぎゆうにゆう	パセリ トマト ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ なす もやし	パン スパゲティ	あぶら	640 785	29.5 34.7	21.4 24.0	2.5 3.0
4金	むぎごはん ぎゆうにゆう	なつパテよほう献立 なつやさいカレー こんにやくサラダ みかんゼリー	ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん かぼちゃ さやいんげん トマト ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ ゴーヤ もやし きゅうり とうもろこし りんご	むぎごはん じゃがいも こんにやく ゼリー	あぶら ごまあぶら カレールウ	646 810	20.8 24.8	19.9 23.7	2.7 3.3
7月	ごはん ぎゆうにゆう	七夕献立 ほしがたハンバーグきのこソース もやしいため たなばたじる	ハンバーグ ぶたにく とうふ なた	ぎゆうにゆう	にら オクラ	えのきたけ マッシュルーム キャベツ もやし とうがん しいたけ	ごはん さとう そうめん	とうにゆうバター あぶら	602 753	24.6 30.2	20.6 24.5	2.3 3.1
8火	ロールパン ぎゆうにゆう	町防災備蓄使用メニュー しるみざかなフリッター(こ①小中②) かいそうサラダ とりにくとひよこまめのトマトクリームに	しるみざかなフリッター ひよこまめ とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう なまクリーム かいそう こなミルク	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	673 821	26.5 31.5	27.5 32.0	1.7 2.2
9水	ごはん ぎゆうにゆう	なつパテよほう献立 チンジャオロースー きゅうりのそくせきづけ もずくのサンラータン	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゆうにゆう もずく こんぶ	ピーマン	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり しいたけ ねぎ だいこん	ごはん かたくり さとう	ごまあぶら	594 743	26.7 32.6	19.7 23.4	1.6 2.1
10木	コッペパンせわり ぎゆうにゆう	やきそば ウインナー ゼリーミックス(マスカットあじ)	ぶたにく ウインナー	ぎゆうにゆう	にんじん にら	キャベツ もやし パイナップル みかん もも	パン やきそばのめん ゼリー	あぶら	753 959	24.9 30.7	24.0 29.3	3.2 4.0
11金	ごはん ぎゆうにゆう	食べて知ろう! 大阪・関西万博「京都府」 たちうおのフライ ぶたにくとだいこんのたいたん すましじる オレンジ	ぶたにく たちうおフライ あつあげ	ぎゆうにゆう	ほうれんそう にんじん	だいこん れんこん ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ふ	あぶら	612 763	24.3 29.8	18.4 21.5	2.3 2.9
14月	ごはん ぎゆうにゆう	なつパテよほう献立 あじのさんがやき こうみづけ キムチーズにくじゃが	ぶたにく あじのさんがやき	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ はくさいキムチ	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	654 824	28.2 34.8	20.4 24.2	2.0 2.4
15火	くろパン ぎゆうにゆう	ちゃんぽんうどん(にこみ) ゆでとうもろこし キャベツソテー	いか かまぼこ ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう	さやいんげん にんじん パプリカ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ しょうが とうもろこし	パン うどん	ごまあぶら あぶら	627 791	26.1 32.3	18.6 21.7	2.9 3.4
16水	ごはん ぎゆうにゆう	がんばって食べようセレクトメニュー「ゴーヤ」 ★☆☆ゴーヤいりかきあげ☆☆ じゃこサラダ すいぎょうざスープ てんどんのタレ	ぎょうざ ゴーヤかきあげ	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん にら	きゅうり もやし キャベツ しいたけ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	705 882	20.0 23.8	27.0 32.6	2.9 3.3
17木	ナン ジョア	キーマカレー マカロニサラダ れいとうパイ	だいず ぶたにく ぶたレバー	ジョア ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ きゅうり パイナップル しょうが にんにく とうもろこし	ナン じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら カレールウ ドレッシング	620 755	29.4 35.4	16.8 21.5	3.2 3.6



◎献立は都合で変更になることがあります。
◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎野菜サラダは、すべて熱処理をしています。
◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段：小学校
下段：中学校

こんだてしょうかい 献立紹介

なつ げんき ひつ つば 夏を元気にのりきる秘訣をお伝えします!

つゆ あ なつほんばん こんげつ きゅうしよくひょう あつ ま からだ
梅雨が明けると、夏本番!! 今月の給食目標は「暑さに負けない体をつ
くろう」です。給食では「夏パテ予防献立」を提供します。また、給食時訪問
や食育の日の動画でも、夏を元気にのりきる秘訣をお伝えしていきます。

ようか まちほうさいびちく しょう 8日は町防災備蓄を使用したメニューです。

ちよだまち では、いざというときのために防災備蓄食品を準備しています。今回は赤
ちゃん用の粉ミルクの入れ替え時期が来たため、給食でも使わせてもらえる事にな
りました。今回は「鶏肉とひよこ豆のトマトクリーム煮」を作ります。

なのか ちよはたこんだて 7日は七夕献立です。

ななばた がつなの か よる あま りやうがん
七夕は 7月7日の夜に、天の川の両岸にある「ひこぼし」と「おりひめ」が
ねん ど だけ あ う ことができるとい、伝説に基づいた星祭りの行事です。7
日の給食は七夕汁にしました。そうめんを天の川に見立て、星型のオクラ
を入れてみました。ハンバーグも星型ですよ。

にち きやうとふ きやうどりやうり ていきやう 11日は、京都府の郷土料理を提供します。

ここでは、「豚肉と大根の炊いたん」について紹介いたします。京都では「煮る」ことを
「炊く」といいます。「炊いたん」とは、こちらで言う「煮物」のことです。この日は豚肉
と大根をだしと薄口しょうゆで炊いて作ります。