

令和7(2025)年 7月 給食予定献立表

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤（体をつくる）	緑（体の調子をととのえる）	黄（エネルギーになる）	その他
1 (火)	牛乳 ごはん クーフィリチー フライドポテト トマトと卵のスープ	牛乳 豚肉 きざみ昆布 ベーコン たまご	切り干し大根 人参 トマト 玉ねぎ	米 砂糖 ごま油 フライドポテト なたね油 かたくり粉	酒 濃口しょうゆ 塩 酒 濃口しょうゆ チキンブイヨン
2 (水)	牛乳 ごはん 冬瓜と豚肉の煮物 白玉のみそ汁 ミニゼリー（桃）	牛乳 豚肉 削り節 鶏肉 赤みそ 削り節	冬瓜 人参 土しょうが 人参 大根 小松菜	米 砂糖 かたくり粉 白玉団子 ミニゼリー（桃）	淡口しょうゆ みりん 酒
3 (木)	牛乳 麦ごはん 夏野菜のカレーライス フレンチサラダ 	牛乳 豚肉	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 人参 キャベツ とうもろこし	米 押麦 なたね油 なたね油 砂糖	塩 こしょう カレールウ 濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ みりん
4 (金)	牛乳 コッペパン チキンナゲット キャベツとツナのソテー レタスのスープ チョコレートクリーム	牛乳 チキンナゲット まぐろオイル漬け 豆腐 削り節	キャベツ レタス 人参	コッペパン なたね油 ごま油 チョコスプレッド	塩 こしょう こしょう 塩 淡口しょうゆ
7 (月)	牛乳 ちらし寿司 肉団子の甘辛煮 かきたま汁 青りんごゼリー	牛乳 ちくわ 高野豆腐 ちりめんじゃこ ミートボール たまご かまぼこ だし昆布 削り節	人参 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 ごま 砂糖 かたくり粉 そうめん かたくり粉 青りんごゼリー	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩
8 (火)	牛乳 減量パン ゴーヤスパゲティ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン	玉ねぎ エリンギ 人参 ゴーヤ にんにく ごぼう 人参 とうもろこし	減量パン スパゲティ オリーブ油 ごま なたね油 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 濃口しょうゆ
9 (水)	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふき芋 みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	土しょうが 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参	米 なたね油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう
10 (木)	牛乳 梅ごはん かつおの角煮 冬瓜のみそ汁 ムース	牛乳 かつお 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	梅干し 玉ねぎ 土しょうが 冬瓜 人参 青ねぎ	米 砂糖 ムース	濃口しょうゆ みりん
11 (金)	牛乳 アップルパン 揚げシュウマイ 枝豆 ビーフンスープ	牛乳 シュウマイ 鶏肉 削り節	枝豆 チンゲンサイ キャベツ 人参	アップルパン なたね油 ビーフン	塩 淡口しょうゆ 塩
14 (月)	牛乳 ごはん カレー味のうま煮 ひじきふりかけ いかナゲット	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 ひじき ちりめんじゃこ いかナゲット	玉ねぎ 人参 土しょうが	米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖 なたね油	カレー粉 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
15 (火)	牛乳 ピラフ キャベツ中華和え 四川風スープ フルーツポンチ 	牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉 豆腐 たまご 削り節	人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ たけのこ 玉ねぎ 青ねぎ 干しいたけ みかん缶 黄桃缶	米 押麦 なたね油 砂糖 ごま油 かたくり粉 レモンゼリー	淡口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン
16 (水)	牛乳 コッペパン きびなごのかりかりフライ フェジョアーダ	牛乳 きびなごフライ ウィンナー 豚肉	にんにく 人参 玉ねぎ	コッペパン なたね油 白いんげん豆	チキンブイヨン 塩 こしょう ローリエ粉
17 (木)	牛乳 ◎玄米ごはん ミートボールと野菜のケチャップ煮 じゃが芋のみそ汁 のり佃煮	牛乳 ミートボール わかめ 赤みそ 白みそ 削り節 のり佃煮	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	米 もち玄米 なたね油 砂糖 じゃが芋	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース チキンブイヨン

フェジョアーダ ブラジル

ブラジルは南アメリカ大陸に位置している世界で5番目に面積が広い国です。日本の約22倍あります。

17日（木）の献立「フェジョアーダ」はブラジルで有名な料理です。豆と肉を煮込んで作ります。

食堂から高級レストランなどさまざまな場所で食べることができ、ブラジル国民にもっとも親しまれている料理のひとつです。

令和7(2025)年8月 給食予定献立表

27 (水)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ツナサラダ 	牛乳 豚肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース
28 (木)	牛乳 ごはん きゅうりと豚肉の塩昆布炒め サンラータン 桃ゼリー	牛乳 豚肉 塩昆布 たまご 豆腐 削り節	土しょうが きゅうり 人参 白菜キムチ 干しいたけ	米 なたね油 かたくり粉 桃ゼリー	酒 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう
29 (金)	牛乳 コッペパン 煮こみハンバーグ コーンポテト 野菜スープ いちごジャム	牛乳 ハンバーグ ベーコン 削り節	とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 バター いちごジャム	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ

栄養素	Iエネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	781	15.5	29.6	356	101	3.4	3.7	259	0.46	0.54	33	6.8	3.1
摂取基準	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5