



令和7年度 7 月分学校給食予定献立表



笠岡市学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1(火)	《 笠岡西中学校 希望献立 》 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 卵スープ 冷凍パイン	牛乳 若鶏肉 鶏ささみ 豆腐 かまぼこ 卵 わかめ	にんにく キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ 葉ねぎ 冷凍パイン	米 でん粉 米油 三温糖 ごま油 ごま
2(水)	牛肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 春雨のごま酢あえ ちくわのすまし汁 チーズデザート	牛肉 油揚げ 牛乳 ツナ ちくわ わかめ 豆腐	ごぼう にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり 赤ピーマン たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 春雨 三温糖 ごま油 ごま チーズデザート
3(木)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 塩昆布あえ けんちん汁	牛乳 いわしの梅煮 塩昆布 豆腐 油揚げ	キャベツ もやし こまつな きゅうり たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	米 こんにゃく ごま油
4(金)	パン 牛乳 若鶏肉のマスタード焼き ツナサラダ レタススープ	牛乳 若鶏肉 ツナ ウインナー	キャベツ きゅうり 赤ピーマン レタス たまねぎ とうもろこし しめじ にんじん	パン 三温糖
7(月)	《 七夕献立 》 とうもろこしごはん 牛乳 若鶏肉と野菜の甘がらめ 魚そうめん汁 くずまんじゅう	牛乳 若鶏肉 魚そうめん 豆腐 かまぼこ	とうもろこし かぼちゃ さやいんげん にんじん たまねぎ オクラ	米 でん粉 米油 じゃがいも 三温糖 くずまんじゅう
8(火)	もち麦ごはん 牛乳 厚揚げのチャンプルー 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 若鶏肉 厚揚げ 豆腐 みそ しらす干し かつお節 たらこ	たまねぎ もやし にんじん にら こまつな	米 もち麦 三温糖 ごま油 ごま
9(水)	冷やし中華 牛乳 焼きぎょうざ フルーツ白玉	鶏ささみ 錦糸卵 わかめ 牛乳 ぎょうざ	キャベツ きゅうり もやし にんじん 黄桃 パイン みかん	中華めん ナタデココ 白玉もち
10(木)	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	若鶏肉 豚レバー 牛乳 チキンハム 海藻ミックス ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご キャベツ とうもろこし きゅうり	米 麦 じゃがいも 三温糖 ごま油
11(金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 梅かつおあえ 豚汁	牛乳 さば しらす干し かつお節 豚肉 みそ	キャベツ きゅうり にんじん ねり梅 しょうが たまねぎ ごぼう 葉ねぎ	米 三温糖 じゃがいも こんにゃく
14(月)	ごはん 牛乳 ゴーヤと豚肉のオイスターソース炒め とうがんスープ	牛乳 豚肉 ウインナー	にがうり たまねぎ キャベツ にんじん とうがん もやし しめじ チンゲンサイ	米 三温糖 ごま油
15(火)	ごはん 牛乳 あじのピリ辛香味焼き ゆかりあえ かきたま汁	牛乳 あじ かまぼこ 豆腐 卵	葉ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり しそごはんの素 たまねぎ にんじん	米 三温糖 ごま ごま油 でん粉
16(水)	ソフトめんのなすミートソースかけ 牛乳 フレンチサラダ 白桃ゼリー	豚肉 若鶏肉 牛乳 ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム なす グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン	ソフトめん 米油 三温糖 白桃ゼリー
17(木)	ごはん 牛乳 ささみのレモンだれかけ しらすあえ 油揚げのみそ汁	牛乳 鶏ささみ しらす干し 油揚げ みそ	レモン果汁 キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	米 でん粉 米油 三温糖 じゃがいも
18(金)	豚キムチ丼 牛乳 はんぺんのすまし汁 バナナ	豚肉 牛乳 はんぺん わかめ 豆腐	キムチ キャベツ 赤ピーマン にら たまねぎ えのきたけ にんじん 葉ねぎ バナナ	米 麦 ごま油



8月分



25(月)	《 金浦小学校 希望献立 》 ごはん 牛乳 ささみのチーズフライ 春雨のあえもの 夏野菜のみそ汁 冷凍パイン	牛乳 ささみチーズフライ ツナ 油揚げ わかめ みそ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ なす オクラ 葉ねぎ 冷凍パイン	米 米油 春雨 三温糖 ごま油
26(火)	キムタクごはん 牛乳 パンバンジー わかめスープ レモンゼリー	豚肉 牛乳 鶏ささみ 豆腐 かまぼこ わかめ	キムチ たくあん えだまめ きゅうり もやし にんじん たまねぎ とうもろこし えのきたけ 葉ねぎ	米 ごま油 レモンゼリー
27(水)	親子丼 牛乳 もずくの酢の物	若鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳 もずく	たまねぎ 干しいいたけ しめじ 葉ねぎ きゅうり にんじん	米 麦 三温糖 でん粉
28(木)	ごはん 牛乳 焼きししゃも はりはり漬け オクラのすまし汁	牛乳 子持ししゃも いか かまぼこ 豆腐 油揚げ	干しだいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ オクラ	米 三温糖
29(金)	パン 牛乳 チキンビーンズ コーンサラダ ブルーベリージャム	牛乳 大豆 若鶏肉 ハム	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも 黒砂糖 ブルーベリージャム