



7月 こんだて表（中学校）



令和7年度 浜川市南部学校給食共同調理場

★
ラッキー
にんじん

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質 (g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
1 火	シュガー揚げパン	牛乳	パンネのミートソース ベーコンと夏野菜のスープ	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ トマト	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ コーン キャベツ	パン さとう パンネ	あぶら	740 25.9 3.3
2 水	ごはん	牛乳	厚焼き卵（▲鮭の塩焼き） 油揚げのみそ汁 なすの味噌炒め	たまご あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな ピーマン パプリカ	だいにん ●たまねぎ にんにくしょうが ●なす	ごはん さとう	あぶら	776 30.9 2.9
3 木	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 キャベツのみそ汁 しぶせんじゃがいものそぼろ煮	にしん あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん	●たまねぎ キャベツ しょうが しらたき だけのこ グリーンピース	ごはん ●じゃがいも さとう でんふん	あぶら	762 28.4 3.0
4 金	背割りコッペパン	ジョア (ブルーベ リー)	パンにウインナーをはさんでたべよう。 ロングウインナーケチャップ カレーワンタンスープ コーンサラダ	ウインナー なると	ジョア	にんじん	にんにく ●しいたけ ●たまねぎ きゅうり ねぎ きゅうり コーン キャベツ	パン さとう ワンタン	ドレッシング	748 24.7 4.6
7 月	ごはん	牛乳	今日は七夕の行事食です。七夕汁には星型のオクラや星型かまぼこが入っています。 おろしだれ和風ハンバーグ 七夕汁 きゅうり枝豆コーンの浅漬け ☆七夕ゼリー	とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん オクラ こまつな	だいにん えのき ●たまねぎ きゅうり コーン えだまめ	ごはん さとう でんふん		776 30.0 3.2
8 火	うどん ☆パックめん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう（レンコン） 枝豆かきあげ 五目うどん汁 レンコンとひじきの和え物	とりにく あぶらあげ なると	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ ●しいたけ ねぎ キャベツ コーン れんこん	うどん こむぎこ	ドレッシング あぶら	842 27.8 4.2
9 水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい（2個） 大根と豆腐のスープ 豚肉のキムチ炒め	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな にら	だいにん だけのこ えのき にんにく しょうが ●たまねぎ はくさい コーン	ごはん でんふん さとう こむぎこ	あぶら こまあぶら	775 30.4 3.0
10 木	なすとツナの トマトスパゲティ	牛乳	ウインナーとキャベツのスープ ☆ヨーグルト	ツナ ウインナー	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	にんにく ●たまねぎ ●なす キャベツ コーン	スパゲティ さとう	あぶら	691 23.0 2.8
11 金	ごはん	牛乳	今日は沖縄県の郷土料理です。（ゴーヤチャンプルー・もずくスープ） 甘酢肉団子（2個） もずくスープ ゴーヤチャンプルー （▲卵抜きチャンプルー）	とりにく ぶたにく なると とうふ あつあげ たまご	牛乳 もずく	にんじん	にがうり キャベツ ねぎ	ごはん さとう	あぶら	759 30.9 3.1
14 月	ごはん	牛乳	いかの照り焼き 豚汁 切り干し大根の炒め煮	いか ぶたにく とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう だいにん こんにゃく ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら こま	754 41.6 2.8
15 火	ラーメン ☆パックめん	牛乳	焼きぎょうざ（2個） わかめラーメンスープ 中華サラダ	ぶたにく ハム なると	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ	メンマ もやし ねぎ キャベツ	ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	791 28.2 5.4
16 水	ロコモコ丼 ごはん	牛乳	伊香保ハワイアンフェスティバルにちなんだハワイの献立です。 ロコモコ（ハンバーグ、目玉焼き） （▲スライスチーズ）濃厚トマトスープ ☆マンゴーアセロラゼリー	とりにく ぶたにく たまご ウインナー とうゆ	牛乳	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ コーン グリーンピース	ごはん さとう	バター	978 30.6 3.2
17 木	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き コーンポタージュ イタリアンサラダ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ フロccoli	たまねぎ コーン きゅうり	パン パンこ	バター ドレッシング あぶら	811 31.9 4.0
18 金	麦ごはん	牛乳	蒸しとうもろこし しぶせん夏野菜カレー レモンとジャインマスカットゼリーのナタデココ和え	ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ ●なす コーン りんご	むぎごはん	あぶら	846 20.8 2.7



8月 こんだて表（中学校）

★
ラッキー
にんじん

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質 (g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
27 水	ごはん	牛乳	ポークカレー カラフルサラダ ◆冷凍みかん	ぶたにく	牛乳	にんじん パプリカ	にんにく ●たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ごぼう みかん	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	816 23.1 2.9
28 木	スパゲティボリタン	ジョア (プレー ン)	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう（クルトン・チーズ） チキンナゲット（2個） クルトン入りチーズサラダ	とりにく ウインナー	ジョア チーズ	にんじん ピーマン フロccoli トマト	●たまねぎ きゅうり	スパゲティ クルトン こむぎこ	あぶら ドレッシング	715 30.2 3.3
29 金	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ（2個） マーボー豆腐 春雨サラダ	とりにく ぶたにく とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく だけのこ ねぎ きゅうり もやし	ごはん さとう でんふん はるさめ こむぎこ	ごまあぶら	790 30.0 3.3

※栄養価は1人1食分表で計算しています

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
●は浜川産を使う予定です。 太字の野菜はしぶせんです。
☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。
魚の骨には気をつけましょうのマークです。

★見てみませんか？お子さんが食べている給食★

毎日3時過ぎには、当日の給食の写真が見られます。

携帯でこちらの二次元コードを読みとればすぐ見れます。

7月29日～8月1日にかけて「伊香保ハワイアンフェスティバル2025」が開催されます。
浜川市では、このイベントを盛り上げるため色々な企画を行っています。
南部調理場では、この企画の一環として7月16日にハワイにちなんだ献立を提供します。



献立写真



しぶかわスマイルキッチン給食レシピ