

令和7年 学校給食		長井市給食共同調理場				献立作成者：栄養教諭 鈴木 葵		撮 取 基 準	
7月 予定献立表		お も な 材 料						小学校中学年	中学生
		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		エネルギー 650kcal	エネルギー 830kcal
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		たんぱく質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 13～20%	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 20～30%	
日 (曜日)	献 立	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	塩分：2.0g未満	塩分：2.5g未満
1 (火)	ご飯 牛乳 のり塩からあげ(2ケ) 米粉めんの和えもの じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とり肉 草間ハム みそ	牛乳 青のり 煮干し粉	にんじん、小松菜	にんにく キャベツ、コーン 玉ねぎ、干ししいたけ	ご飯 でんぷん、米粉 米粉めん じゃがいも	油、ごま油 ごま油	エネルギー663 タンパク質16.0 脂質 33.0 塩分 1.8	エネルギー 858 タンパク質15.3 脂質 31.4 塩分 2.7
2 (水)	小学校「やまがた紅王」給食 わかめご飯 牛乳 春巻き 豆腐の中華炒め 行者菜のスープ	春巻き ぶた肉、豆腐	わかめ、牛乳	にんじん 行者菜	しょうが、にんにく、干ししいたけ キャベツ、玉ねぎ もやし、えのきだけ	ご飯 でんぷん さとう ごま油	油 ごま油 ごま油	685 13.6 37.1 2.3	829 13.5 34.4 3.0
3 (木)	ご飯 牛乳 とり肉のバジルパン粉焼き ツナサラダ 米粉の豆乳クラムチャウダー	とり肉 ツナ ベーコン、あさり、豆乳	牛乳	バジル 小松菜 にんじん、パセリ	にんにく もやし、キャベツ 玉ねぎ、マッシュルーム	ご飯 パン粉 さとう じゃがいも、米粉	オリーブオイル ごま油 豆乳バター	660 18.6 32.7 1.7	855 18.2 30.7 2.6
4 (金)	ご飯 牛乳 さばのカレー焼き 肉じゃが 小松菜のみそ汁	さばのカレー焼き ぶた肉 みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん 小松菜	玉ねぎ、こんにゃく もやし	ご飯 じゃがいも、さとう		646 16.7 34.3 1.7	816 16.0 31.5 2.3
7 (月)	ちらしずし(きざみのり) 牛乳 星のメンチカツ(ソース) おかか和え 七夕すまし汁 七夕ゼリー(学配)	星のメンチカツ かつおぶし 豆腐、なると	牛乳、のり	小松菜、にんじん オクラ	ちらしずしの素 キャベツ	ご飯 油 ピーマン ゼリー		696 13.6 30.3 2.7	870 12.9 28.4 3.5
8 (火) ★	ご飯 牛乳 豚肉のキムチ炒め 大学いも(小2ケ、中3ケ) かきたまスープ	ぶた肉 たまご、豆腐	牛乳	小松菜、にんじん	しょうが、にんにく、白菜キムチ キャベツ、もやし	ご飯 さつまいも、さとう でんぷん ごま油	油、ごま油 油、ごま	644 16.5 30.5 1.8	849 15.5 28.5 2.4
9 (水)	ご飯 牛乳 かれのい香味揚げ とうがんととり肉の煮物 なめこのみそ汁	かれい とり肉 豆腐、みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん	しょうが、にんにく とうがん、干ししいたけ なめこ、長ねぎ	ご飯 米粉、でんぷん さとう、でんぷん	油 油	604 19.6 29.2 1.8	772 18.6 27.2 2.5
10 (木)	ご飯 牛乳 とり肉のレモン漬け ひじき炒り煮 キャベツのみそ汁 ミニトマト(2ケ)	とり肉 さつまあげ 油揚げ、みそ	牛乳 ひじき 煮干し粉	パセリ にんじん、ピーマン 煮干し粉	レモン こんにゃく、えだ豆 キャベツ、えのきだけ	ご飯 さとう、でんぷん さとう	油 油	670 16.3 34.1 2.0	861 15.8 32.6 2.5
11 (金)	マーボー丼(麦入りご飯) 牛乳 春雨スープ バナナ	ぶた肉、豆腐、みそ とり肉	牛乳	小松菜、にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ もやし、キャベツ バナナ	ご飯、麦、でんぷん はるさめ	ごま油	638 15.2 25.3 1.7	809 15.0 23.7 2.3
14 (月)	ご飯 牛乳 とり肉のいそべ揚げ にんじんきんぴら もやしのみそ汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ、みそ	牛乳 青のり わかめ、煮干し粉	にんじん、ピーマン	しょうが、こんにゃく もやし	ご飯 小麦粉 さとう	油 油、ごま、ごま油	605 19.5 32.0 1.9	781 19.0 29.8 2.7
15 (火)	ご飯 牛乳 すぶた ピーンズサラダ わかめスープ	ぶた肉 大豆、金時豆、てぼう豆、草間ハム	牛乳 わかめ	にんじん、ピーマン	しょうが、玉ねぎ、たけのこ キャベツ、コーン もやし	ご飯 さとう、でんぷん さとう	油 ごま油 ごま油	636 17.4 30.4 2.0	819 16.7 28.5 3.3
16 (水)	ご飯 牛乳 ぶりのこまだれ焼き 切り干し大根ときゅうりのピリ辛和え とん汁	ぶり ぶた肉、豆腐、みそ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが、きゅうり 大根、ごぼう、長ねぎ	ご飯 さとう さとう じゃがいも	ごま ごま油	609 18.1 31.6 1.6	780 17.2 29.3 2.4
17 (木) ★	食パン 牛乳 チリコンカン チーズ入りサラダ 豆乳コーンシチュー 庄内砂丘アンデスメロン	大豆、金時豆、てぼう豆、ぶた肉 ベーコン、豆乳	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー にんじん	にんにく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり コーン、玉ねぎ 庄内砂丘アンデスメロン	ご飯 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、米粉	オリーブオイル 油 豆乳バター	644 16.0 32.7 2.9	850 15.5 31.1 4.2
18 (金)	ご飯 牛乳 いかのチリソース ひじきの中華サラダ ピーンスープ 伊佐沢すいか	いか ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	にんにく、しょうが、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン 長ねぎ、きくらげ、えのきだけ 伊佐沢すいか	ご飯 さとう、でんぷん さとう ピーマン	油 ごま油 ごま油	626 15.8 27.5 2.0	795 14.9 25.4 2.5
22 (火)	ご飯 牛乳 ユーリンチー じゃこサラダ もずくスープ	とり肉 豆腐	牛乳 揚げちりめん もずく	にんじん、ほうれん草	にんにく、しょうが、長ねぎ キャベツ、えだ豆 もやし、えのきだけ	ご飯 さとう、でんぷん さとう	油、ごま油 ごま油	663 15.9 34.5 1.9	855 15.5 32.6 2.9
23 (水)	夏野菜米粉カレー(麦入りご飯) 牛乳 わかめサラダ あやめ郷すいか	ぶた肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	にんにく、しょうが、玉ねぎ コーン、なす	ご飯、麦、じゃがいも	レインボー米粉カレー 油	711 13.5 28.6 2.3	932 12.7 27.3 3.1
24 (木)	ご飯 牛乳 サーモンフライ(ソース) ポテトサラダ 長井市産トマトのスープ	サーモンフライ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜、トマト	きゅうり、コーン 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも、マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	634 13.4 31.7 1.6	810 12.7 29.4 2.1
25 (金)	ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 高野豆腐のそぼろ和え もやしとぶのみそ汁	赤魚 とり肉、高野豆腐 みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん 小松菜	しょうが、玉ねぎ、干ししいたけ グリーンピース もやし	ご飯 じゃがいも、さとう でんぷん さ	油	613 19.7 27.3 2.3	788 18.9 24.9 3.0
28 (月)	炊き込みご飯 牛乳 とりのから揚げ(2ケ) ごま和え 夏野菜みそ汁	油揚げ とり肉 みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん 小松菜 かぼちゃ、いんげん	ごぼう、干ししいたけ しょうが、にんにく もやし、キャベツ なす	ご飯 さとう、でんぷん、米粉 さとう	油 ごま	650 16.4 35.6 2.2	808 16.1 35.1 3.2

★アレルギー対応食提供日
7/8(火) “卵”
7/17(木) “乳”

みなさんが給食で食べているご飯は
長井市産のレインボーブランド認証はえぬきです。

長井市産の食材は献立表の中で太字で大きめに表記しています。
尚、お知らせしている食材以外にも気候やタイミング等が合えば、
長井市産の食材が入る場合があります。
物資の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

今月の
地産地消

長井市産 O米 Oにんにく O玉ねぎ Oピーマン
O行者菜 Oトマト Oミニトマト O伊佐沢すいか

＊生産者のみなさん

酒井喜三さん 横澤芳一さん 青木美佐子さん
伊東啓人さん 安部キヨ子さん
朝倉ファームさん 寺泉ハウス農場さん
(農)長藏農園さん
若林和彦さん 梅津善之さん 小関謙太郎さん

