



令和7年度 7月学校給食献立表

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



筑前町立中牟田小学校

日	曜日	こ ん だ て め い		ざ い り よ う			栄養価	
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	火	【筑前和食の日】 むぎごはん	とりにくとなすのなんばんに わかめスープ	とりにく かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	なす ピーマン にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ でんぷん こめこ あぶら さとう	620	22.9
2	水	ごはん	ゴーヤチャンプルー ピリからスープ	ぶたにく あつあげ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にがうり にんじん ごぼう れんこん えのきたけ キャベツ にら	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ さといも	573	19.7
3	木	ワンローフパン きなこクリーム	オムレツ ラタトイユ コンソメスープ	たまご ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	トマト なす たまねぎ ピーマン きピーマン ズッキーニ セロリ にんにく にんじん キャベツ	パン さとう オリーブゆ じゃがいも あぶら くろまめきなこクリーム	599	21.7
4	金	むぎごはん	いわしのうめみそに かみかみサラダ なつのっぺいじる	いわし みそ ハム だいず しらすぼし とりにく とうふ ぎゅうにゅう	きゅうり コーン にんじん こんにゃく とうがん ちんげんさい ほししいたけ	こめ むぎ アーモンド ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん さとう	617	24.2
7	月	【行事食】 ごはん	ハンバーグ ちくぜんひめすのそくせきづけ うおそうめんじる あまのがわゼリー	とりにく ぶたにく ハム こんぶ うおそうめん とうふ ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ たまねぎ ちくぜんひめすかじゅう しめじ オクラ	こめ あぶら さとう ほしのふ あまのがわゼリー	610	22.9
8	火	ごはん	さばのてりやき パプリカのソテー スタミナぶたじる	さば ベーコン とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ あかピーマン ピーマン にんにく アスパラガス かぼちゃ もやし しょうが ねぎ	こめ オリーブゆ あぶら	603	23.5
9	水	むぎごはん	はるまき マーボーなす とうがんスープ	とりにく みそ とうふ ぶたにく あかだしみそ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ なす ねぎ たまねぎ しょうが にら にんにく とうがん たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう でんぷん はるさめ	617	18.1
10	木	しょくパン	タンドリーチキン グリーンサラダ コーンスープ	とりにく ベーコン チーズ とうにゅうヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモンかじゅう コーン たまねぎ にんじん パセリ	パン あぶら じゃがいも こめこルウ	617	28.2
11	金	むぎごはん	ぶたにくととうふのにも わふうサラダ ヨーグルト	ぶたにく とうふ かまぼこ くきわかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん たまねぎ ねぶかねぎ えのきたけ きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	606	23.4
14	月	ごはん	さばのみそだれ ひじきのサラダ たまごスープ	さば みそ ひじき たまご ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが いんげん きゅうり にんじん ちくぜんひめすかじゅう たまねぎ キャベツ	こめ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	613	26.5
15	火	【食育の日】 むぎごはん	なつやさいカレー フルーツカクテル	とりにく だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン しょうが にんにく トマト みかんかん パインかん おうとうかん	こめ むぎ こむぎこ バター あぶら はちみつレモンゼリー	615	20.8
16	水	むぎごはん	ちゅうかどん きびなごのいそべあげ ちゅうかあえ	ぶたにく ちくわ あつあげ きびなご あおのり たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし にんにく コーン ヤングコーン しょうが きゅうり	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごまあぶら でんぷん さとう ごま	609	25.0
17	木	キャロットパン	スタミナスパゲティ フレンチサラダ シュークリーム	ぎゅうにく ハム たまご れんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ピーマン セロリ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	パン スパゲティ さとう あぶら こむぎこ マーガリン	629	23.3
18	金	終 業 式						

○食材の調達、天候や臨時休校等により、食材や献立の変更があります。



みなさん、1学期間がんばりましたね。夏休みの間も「早寝・早起き・朝ごはん」を行って、楽しく過ごしてくださいね♪
朝ごはんが進まない時はみそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。飲んで栄養も水分も補給できますよ。