

# 7月分 献立予定表

立花小学校ホームページにも掲載中!  
令和7年度  
新宮町立 立花小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
				赤 血や肉、骨になる	緑 体の調子を整える	黄色 熱や力のもとなる			
1 火	○	【ベトナムの料理:鶏肉のフォー】 ミルクコッペパン 鶏肉のフォー 春巻 れんこんのサラダ	ぎゅうにゅうとりにくはるまき	もやし レタス みずな ねぶかねぎしめじ レモン ブロッコリー れんこん にんじん	パン ピーフン エッグケアマヨネーズ あぶら ごまドレッシング さとう	665	21.1	30.1	
2 水	○	むぎ麦ごはん いわしのトマト煮 きゅうりとわかめのごま酢和え みそけんちん汁	ぎゅうにゅういわし ★わかめ どうふ あぶらあげ みそ	きゅうり にんじん もやし ごぼう ねぶかねぎ トマト	こめ むぎ さとう ごま さといも	612	22.1	19.0	
3 木	○	キャロットパン ポテトのチーズ焼き レンズ豆のカレー風味スープ ヤクルト	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ レンズまめ ヤクルト	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	パン ジャガイモ バター あぶら	597	19.9	24.9	
4 金	○	むぎ麦ごはん にくどうふ 肉豆腐 小松菜のごママヨ和え 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	こんにゃく たまねぎ にんじん しいたけ ねぶかねぎ こまつな きりばしだいこん みかん	こめ むぎ あぶら さとう ごま エッグケアマヨネーズ	653	22.6	20.3	
7 月	○	【七夕】 ゆかりごはん 星のメンチカツ ほうれん草のごまあえ 七夕汁 七夕デザート	ぎゅうにゅう ミンチカツ ★わかめ うおそうめん	しそ ほうれんそう にんじん どうもろこし えのきたけ ねぶかねぎ	こめ むぎ あぶら ごま さとう ふ ゼリー	670	21.7	21.5	
8 火	○	【フランスの料理:鯛のプロヴァンスソース】 ライ麦パン 鯛のプロヴァンスソース ハワイアンサラダ 豆乳コーンクリームスープ チーズ	ぎゅうにゅう あじ しろいんげんまめ とうにゅう チーズ	たまねぎ セロリ トマト キャベツ きゅうり パイン にんじん とうもろこし	パン オリーブあぶら さとう あぶら	583	26.0	24.2	
9 水	○	【誕生日給食】 夏野菜カレー(麦ごはん) フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうにゅう	かぼちゃ なす たまねぎ トマト みかん パイン もも	こめ むぎ あぶら あんにんどうふ	717	22.8	20.5	
10 木	○	ミルクセントロールパン なすのスパゲティミートソース ブロッコリーのガーリックサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん なす ブロッコリー にんにく	パン スパゲティ あぶら オリーブあぶら さとう	613	25.4	21.1	
11 金	○	むぎ麦ごはん いわしの梅みそ煮 水菜のゴマネーズ もずく汁	ぎゅうにゅう いわし ツナ ★もずく みそ	みずな キャベツ にんじん どうもろこし えのきたけ たまねぎ ねぶかねぎ うめ	こめ むぎ ごま エッグケアマヨネーズ でんぶん	598	19.6	20.5	
14 月	○	むぎ麦ごはん さば鯖の塩焼き 小松菜の和え物 豆乳入りみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ とうにゅう	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう じやがいも	585	21.9	19.6	
15 火	○	ねじりコッペパン ミートボール フレンチサラダ キャロットポタージュ ヨーグルト	ぎゅうにゅう にくだんご ヨーグルト ハム しろいんげんまめ なまクリーム	キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	パン オリーブあぶら さとう バター	616	24.0	24.1	
16 水	○	【山口県の名物:チキンキンゴボウ】 むぎ麦ごはん チキンキンゴボウ ほうれん草の和え物 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	ごぼう えだまめ ほうれんそう どうもろこし たまねぎ みずな にんじん きりばしだいこん	こめ むぎ でんぶん じやがいも あぶら さとう はるさめ	711	22.6	22.6	
17 木	○	【中国の料理:ジャージャー麺】 ワンローフパン いちじくジャム ジャージャー麺 きりばしだいこん 切干大根のごま酢和え 炒り大豆のかりんとがらめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす	もやし にんじん たまねぎ きくらげ ねぶかねぎ たけのこ グリンピース ごぼう きりばしだいこん きゅうり とうもろこし	パン いちじくジャム ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら ごま こくとう	630	26.7	20.2	

※体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。※材料購入等の都合により、献立を変更する事がありますので、ご了承ください。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元産・九州産のものを使用しています。7月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
ねぶかねぎ	大分	みずな	福岡	もやし	福岡
レタス	長野	きゅうり	熊本・鹿児島・佐賀・長崎	セロリ	福岡・長野・熊本
こまつな	福岡	キャベツ	熊本・宮崎・鹿児島・福岡	かぼちゃ	沖縄
なす	熊本・福岡	パセリ	大分・佐賀	ごぼう	熊本

