



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 熱や力のもとになる			
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 ビーフン 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 とうふ 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 ペーコン 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 じゃがいも パター あぶら	597	19.9	24.9
4	金	○	むぎごはん にくどうふ 肉豆腐 こまつな 小松菜のごまマヨ和え 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 きりぼしだいこん 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 ほうれん草のごま和え セタ汁 セタデザート	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 とうもろこし 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：鰹のプロヴァンスソース】 ライ麦食パン 鰹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	○	【お誕生日給食】 なつやさい 夏野菜カレー(むぎごはん) フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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	○	ミルククレセントロールパン 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	○	むぎごはん いわし 鰹の梅みそ煮 みずな 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 とうもろこし 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	598	19.6	20.5
14	月	○	むぎごはん さば 鯖の塩焼き こまつな 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 じゃがいも	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 とうもろこし 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：チキンチキンごぼう】 むぎごはん チキンチキンごぼう ほうれん草の和え物 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー	ごぼう えだまめ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ みずな にんじん きりぼしだいこん	こめ むぎ でんぶ じゃがいも 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 きりぼしだいこん 切干大根のごま酢和え 炒り大豆のかりとからめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	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 きりぼしだいこん 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、献立を変更することがありますので、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

