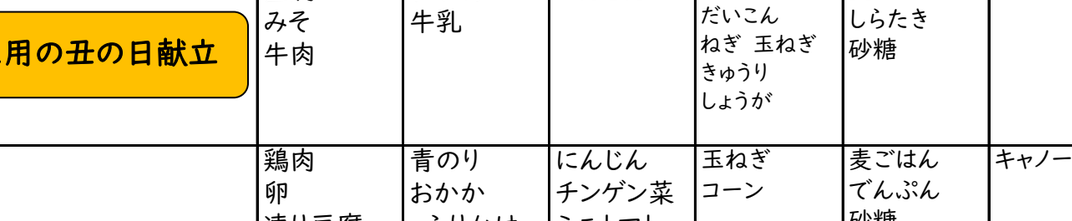
令和　7年度　7月学校給食 献立表

坂城町食育・学校給食センター

	主食 牛乳	献立名 汁 主菜 副菜	栄養のはたらきおよび食品 体をつくる 1群	体をつくる 2群	体の調子をよくする 3群	体の調子をよくする 4群	エネルギーになる 5群	エネルギーになる 6群	県産食材	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	欠食
1 火	麦ごはん 牛乳	ふのみそ汁 山賊焼き 鉄火みそ	豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	だいこん 白菜 しょうが にんにく 玉ねぎ なす	麦ごはん ふ 砂糖 でんぷん 米粉 じゃがいも	キャノーラ油	豆腐 みそ 豚肉 牛乳 だいこん 麦ごはん 米粉	691 Kcal 25.8 g 25.8 g 2.0 g	858 Kcal 30.4 g 29.6 g 2.4 g	
2 水	麦ごはん 牛乳	かみなり汁 厚揚げのピリ辛肉みそがけ ズッキーニのサラダ	豆腐 鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ 白菜 しょうが ズッキーニ キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん 砂糖 でんぷん	ごま油 キャノーラ油 オリーブ油	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 ズッキーニ 麦ごはん	602 Kcal 23.4 g 20.7 g 2.0 g	751 Kcal 27.7 g 23.7 g 2.4 g	
3 木	麦ごはん 牛乳	みそコーンスープ かぼちゃとぶた肉の甘辛 もやしのカレー和え	みそ 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく 白菜 しょうが ねぎ 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり もやし	麦ごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油	みそ 豚肉 牛乳 麦ごはん	661 Kcal 19.9 g 23.3 g 2.0 g	821 Kcal 23.5 g 26.5 g 2.5 g	村上小 4年
4 金	麦ごはん 牛乳	七夕そうめん汁 星形ハンバーグ 米粉の一番星サラダ　キラキラ餅 七夕献立	鶏肉 かまぼこ ハンバーグ	牛乳	こまつ菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにゃく 砂糖 米粉マカロニ キラキラ餅	ドレッシング	牛乳 えのきたけ 麦ごはん	654 Kcal 22.0 g 15.2 g 2.0 g	817 Kcal 26.8 g 18.2 g 2.4 g	
7 月	きなこ 揚げパン 牛乳	ミートボールスープ 海藻サラダ ミニトマト　小2こ	きな粉 肉団子	海藻 牛乳	にんじん チンゲン菜 ミニトマト	玉ねぎ だいこん きゅうり キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 もち粉 春雨	キャノーラ油	牛乳 ミニトマト だいこん	632 Kcal 22.8 g 25.2 g 2.3 g	772 Kcal 27.3 g 29.4 g 3.0 g	坂城中
8 火	麦ごはん 牛乳	吉野汁 シルバーの照り焼き ねずみ大根切り干しの煮物	豆腐 鶏肉 シルバー さつま揚げ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	えのきたけ 白菜 切り干し大根	麦ごはん でんぷん 砂糖 こんにゃく	キャノーラ油	豆腐 牛乳 えのきたけ 切り干し大根 麦ごはん	610 Kcal 28.1 g 17.8 g 2.3 g	761 Kcal 33.5 g 19.9 g 2.8 g	
9 水	麦ごはん 牛乳	わかめスープ ポークしゅうまい　小2こ　中3こ チョレギサラダ	鶏肉 なると ポーク しゅうまい	わかめ のり 牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん	ごま油 ドレッシング	牛乳 麦ごはん	558 Kcal 21.3 g 15.1 g 2.2 g	734 Kcal 27.2 g 18.3 g 2.8 g	
10 木	麦ごはん 牛乳	夏野菜カレー フライビーンズ こんにゃくサラダ	鶏肉 大豆	脱脂粉乳 青のり 牛乳	かぼちゃ トマト	玉ねぎ にんにく しょうが えだまめ ズッキーニ りんご あんず キャベツ もやし	麦ごはん でんぷん 砂糖 こんにゃく	キャノーラ油	大豆 牛乳 トマト ズッキーニ あんず 麦ごはん	693 Kcal 27.4 g 23.2 g 2.2 g	861 Kcal 32.4 g 26.4 g 2.4 g	
11 金	麦ごはん 牛乳	キムチ汁 さばの西京焼き かぶの浅漬け	豚肉 みそ さばの西京 みそ漬け	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ 白菜 えのきたけ はくさいキムチ かぶ きゅうり しょうが	麦ごはん じゃがいももち 砂糖	キャノーラ油	豚肉 みそ 牛乳 えのきたけ かぶ 麦ごはん	587 Kcal 18.9 g 13.4 g 2.3 g	731 Kcal 22.0 g 14.7 g 2.7 g	
14 月	ミニコッペパン 牛乳	パンプキンポタージュ ミートペンネ コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 小麦粉 マカロニ	キャノーラ油 バター オリーブ油	豚肉 牛乳 トマト	597 Kcal 23.3 g 21.5 g 2.6 g	729 Kcal 27.5 g 25.1 g 3.3 g	
15 火	ゆかり ご飯 牛乳	肉吸い ミャクミャクコロッケ 大阪府で生産量の多い野菜サラダ 大阪・関西万博献立	牛肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつ菜 水菜	玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ もやし	ゆかりごはん でんぷん イラスト コロッケ 春雨 砂糖	キャノーラ油	牛肉 豆腐 油揚げ 牛乳 しめじ 麦ごはん	623 Kcal 19.1 g 20.4 g 3.4 g	775 Kcal 22.7 g 23.1 g 3.9 g	
16 水	麦ごはん 牛乳	なめこ汁 スタミナ牛丼煮 コロコロきゅうり 土用の丑の日献立	豆腐 みそ 牛肉	わかめ 牛乳	にんじん	なめこ ごぼう だいこん ねぎ 玉ねぎ きゅうり しょうが	麦ごはん しらたき 砂糖	キャノーラ油	豆腐 みそ 牛肉 牛乳 なめこ だいこん 麦ごはん	538 Kcal 20.7 g 16.0 g 2.5 g	673 Kcal 24.7 g 17.9 g 2.8 g	
17 木	麦ごはん 牛乳	卵とコーンのスープ 凍り豆腐とあじのかりんとう揚げ ミニトマト　小2こ　中3こ　おかかふりかけ	鶏肉 卵 凍り豆腐 あじ	青のり おかか ふりかけ 牛乳	にんじん チンゲン菜 ミニトマト	玉ねぎ コーン	麦ごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油	牛乳 ミニトマト 麦ごはん	648 Kcal 25.6 g 22.6 g 2.1 g	809 Kcal 30.2 g 25.9 g 2.4 g	坂城中 1・2年
18 金	麦ごはん 牛乳	鮭団子スープ チリコンカン フルーツポンチ	鮭ボール 大豆 豚肉	牛乳	にんじん	白菜 だいこん えのきたけ ねぎ にんにく 玉ねぎ みかん レモン	麦ごはん 小麦粉 ナタデココ サイダー ゼリー レモンゼリー	キャノーラ油	大豆 豚肉 牛乳 だいこん えのきたけ 麦ごはん	613 Kcal 25.0 g 15.5 g 1.7 g	765 Kcal 29.7 g 17.3 g 2.1 g	坂城中 1・2年
22 火	麦ごはん 牛乳	厚揚げとツナの中華煮 ちくわの南部揚げ　小2こ　中2こ 枝豆	ツナ 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ えだまめ	麦ごはん 砂糖 でんぷん 天ぷら粉	キャノーラ油 ごま	牛乳 麦ごはん	716 Kcal 27.5 g 28.7 g 2.4 g	902 Kcal 33.8 g 33.4 g 3.0 g	
23 水	麦ごはん 牛乳	夏野菜のハヤシライス 糸寒天サラダ すいか	豚肉	糸寒天 牛乳	トマト 赤ピーマン パセリ にんじん	にんにく なす しょうが 玉ねぎ あんず きゅうり もやし すいか	麦ごはん じゃがいも 砂糖	キャノーラ油	豚肉 牛乳 トマト あんず 麦ごはん	605 Kcal 20.5 g 16.6 g 2.2 g	747 Kcal 23.9 g 18.5 g 2.7 g	坂城中

坂城町産食材
大根・かぶ・トマト・ミニトマト・ズッキーニ
ねずみ大根の切り干し

【給食で使われる旬の食材】



かぼちゃ　トマト　ピーマン　とうもろこし　なす　ズッキーニ　きゅうり　すいか

エネルギー	623	Kcal	778	Kcal
たんぱく質	22.7	g	27.1	g
脂質	20.1	g	23.0	g
食塩相当量	2.3	g	2.7	g