

7月献立表 (2025年)

7月献立表 (2025年)											桑名市教育委員会 長島学校給食献立作成委員会	
ひ づ け	よ う び	こんだてめい 献立名	あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		き もえてねつやちからをだす		備考	エネルギー kcal		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		桑名市統一献立 ふるさと発見ランチ 【豆腐】	610		
		とうふのみそがけ	とうふ みそ			さとう						
		こざかないりキャベツ		ちりめん	キャベツ							
		じゃがいものそぼろに	とりにく さつまあげ	にんじん	たまねぎ えだまめ しらたき	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら					
2	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			616		
		かにたま	かにたま			さとう でんぶん						
		そくせきづけ		こんぶ	キャベツ							
		ワンタンスープ	やきふた	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	ワンタン(こむぎこ)						
		ヨーグルト		ヨーグルト								
3	木	ミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン		トマト 【長島園芸組合さん からのご寄付】	611		
		コロッケ		コロッケ (にんじん かぼちゃ)	コロッケ(たまねぎ えだまめ)	コロッケ (じゃがいも パンこ)	あぶら					
		トマト		トマト								
		チキンスープ	とりにく	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも						
		いちごジャム				いちごジャム						
4	金	タコライス(むぎごはん)					こめ むぎ		桑名市統一献立	587		
		タコライス(スパイシーミート)	ぶたにく だいず	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	さとう	あぶら					
		タコライス(チーズキャベツ)		チーズ	キャベツ							
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		もずくスープ	やきふた	もずく	にんじん こまつな	たまねぎ もやし						
7	月	こめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめごはん		行事食:七夕	616		
		おほしさまハンバーグ	ハンバーグ (とりにく ぶたにく)		ハンバーグ(たまねぎ)							
		ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		キャベツ とうもろこし		ドレッシング(わふう)					
		ビーフンスープ	やきふた	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	ビーフン						
		たなばたデザート				ゼリー						
8	火	わかめごはん はっこうにゅう		わかめ はっこうにゅう			こめ むぎ		まごわやさしい献立	627		
		まぐろカツ	まぐろカツ(まぐろ)		まぐろカツ(たまねぎ)	まぐろカツ(パンこ)	あぶら					
		ごまみそスープ	あつあげ みそ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	じゃがいも	ごま ごまあぶら					
9	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		桑名市統一献立 ワールドランチ 【ネパール】	591		
		ダルカレー	とりにく だいず	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ	じゃがいも カレールウ	あぶら					
		アチャール		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング (かんきつ)					
10	木	こがたミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン			605		
		マーボーやきそば	ぶたにく とうふ みそ		にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ	やきそばめん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら					
		バンバンジーサラダ	ささみフレーク	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング (バンバンジー)					
11	金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			697		
		あじのレモンバジルやき	あじ	バジル	にんにく れもんかじゅう		オリーブあぶら					
		ハムサラダ	ハム		キャベツ とうもろこし		ドレッシング (イタリアン)					
		ミネストローネ	とりにく	にんじん こまつな トマトジュース	たまねぎ	じゃがいも マカロニ さとう	あぶら					
14	月	こがたミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン			590		
		ペンネアラビアータ	ウインナー ベーコン	トマト バジル	にんにく たまねぎ しめじ なす	ペンネ さとう	あぶら					
		ブロッコリーサラダ	まぐろあぶらづけ	ブロッコリー	とうもろこし		ドレッシング(コーン)					
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			591		
		あつやきたまご	あつやきたまご									
		うめキャベツ			キャベツ うめぼし							
		なつやさいのみそしる	とりにく あつあげ みそ	かぼちゃ	たまねぎ なす えだまめ ねぎ							
		チーズ		チーズ								
16	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		桑名市統一献立 ふるさと発見ランチ 【冷麦】	611		
		しろみぎかなのカレーに	たら ちくわ	にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	でんぶん カレールウ	あぶら					
		ひやむぎサラダ	まぐろあぶらづけ	にんじん	キャベツ	ひやむぎ	ドレッシング(わふう)					
17	木	ミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン		桑名市統一献立 アイアンメニュー	605		
		かつおのあまからあげ	かつお だいず			さとう でんぶん	あぶら					
		やさしいソテー	まぐろあぶらづけ	こまつな	キャベツ		あぶら					
		ちゅうかふうコーンスープ	とりにく とうふ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	でんぶん						
18	金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			652		
		ハヤシシチュー	ぶたにく	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく えだまめ	じゃがいも ハヤシルウ	あぶら					
		マカロニサラダ	まぐろあぶらづけ		キャベツ きゅうり	マカロニ	ドレッシング(コーン) マヨネーズ					

◎材料の都合によりやむをえず献立を一部変更することがありますのでご了承ください。◎「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗いましょう。

◎幼稚園は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく70gのヨーグルトか110mlの発酵乳になります。



【給食のレシピ紹介】 「かつおの甘辛揚げ」アイアンメニュー

ざいりょう
＜材料＞

にんぶん
4人分

かつお角切り…160g

しょうゆ…10g

みずにだいず
水煮大豆…70g

さとう…6g

でんぶん…適量

みりん…2g

あぶら
揚げ油…適量

つく かた
＜作り方＞

① 大豆にでんぶんをまぶして揚げる

② 魚にでんぶんをまぶして揚げる

③ 調味料を煮立たせてタレを作る

④ 揚げた大豆と魚にタレをからめる