

れいわ ねん
令和7年

7月分学校給食献立表

桑名市教育委員会

A 群

物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よう び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	み どり からだのちょうしをととのえる		
1	火	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき うらかみそぼろ なすのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あつあげ まめみそ	ごはん さとう あぶら でんぶ	ピーマン にんじん もやし たまねぎ なす ねぎ えのきたけ こまつな	585	23.2
2	水	ウインナードッグ (パン ウインナーのケチャップに キャベツソテー) ぎゅうにゅう とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とうにゅう とり	パン あぶら じゃがいも スパゲッティ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ	587	25.0
3	木	ごはん はっこうにゅう(ブルーベリー) まぐろカツ ごまこふきいも かきたまじる 【まごわやさしいこんだて】	はっこうにゅう まぐろ たまご とうふ わかめ	ごはん あぶら でんぶ ドレッシング パンこ こむぎこ ごま じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ	595	20.1
4	金	こがたパン ぎゅうにゅう ひやむぎ にくだんごのケチャップいため たなばたデザート	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	パン あぶら でんぶ さとう ひやむぎ たなばたデザート	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ピーマン エリンギ にんにく トマトジュース	591	20.4
7	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに もやしのいために こうやどうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば こうやどうふ あわせみそ	ごはん さとう ごま あぶら ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし キャベツ えのきたけ	631	23.4
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ こふきかぼちゃ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	ごはん でんぶ ビーフン	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく チンゲンサイ	595	21.6
9	水	こがたパン ぎゅうにゅう ツナおろしスパゲッティ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう のり まぐろあぶらづけ ヨーグルト	パン あぶら さとう スパゲッティ ゼリー	たまねぎ こまつな だいこん パイン	586	24.4
10	木	ごはん ぎゅうにゅう ダルカレー アチャール 【ワールドランチ:ネパール】	ぎゅうにゅう とり だいず	ごはん あぶら ドレッシング じゃがいも カレーうどん	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり えだまめ しょうが にんにく	596	20.4
11	金	こくとうパン ぎゅうにゅう しろみぎかなのマリネ おむぎいりやさいスープ	ぎゅうにゅう パンガシウス ウインナー	パン こくとう ドレッシング おむぎ でんぶ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ コーン	588	25.1
14	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのカレーに ひやむぎサラダ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう たら ちくわ まぐろあぶらづけ	ごはん でんぶ あぶら カレーうどん ドレッシング ひやむぎ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	624	21.0
15	火	タコライス(ごはん スパイスミート ゆでキャベツ チーズ) ぎゅうにゅう もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず やきぶた チーズ もずく	ごはん さとう あぶら	もやし たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな キャベツ	587	22.7
16	水	パン ぎゅうにゅう かつおのあまからあげ やさいソテー ちゅうかふうコンスープ 【アイアンメニュー】	ぎゅうにゅう かつお だいず まぐろあぶらづけ とり とうふ	パン あぶら でんぶ さとう	キャベツ コーン こまつな たまねぎ にんじん ほうれんそう クリームコーン	587	32.5
17	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそかけ こざかないりキャベツ じゃがいものそぼろに 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう まめみそ ちりめん とりひきにく さつまあげ とうふ	ごはん さとう あぶら じゃがいも でんぶ	キャベツ たまねぎ にんじん しらす えだまめ	585	23.6
18	金	こがたパン ぎゅうにゅう マーボーやきそば ツナマヨ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ まめみそ まぐろみずに	パン あぶら でんぶ ちゅうかめん さとう ごまあぶら マヨネーズ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ ほししいたけ にんじん	595	26.1

【給食のレシピ紹介】

「かつおの甘辛揚げ」アイアンメニュー

<材料> 4人分

かつお角切り・・・160g

水煮大豆・・・70g

でんぶ・・・適量

揚げ油・・・適量

しょうゆ・・・10g

さとう・・・6g

みりん・・・2g

<作り方>

- ① 大豆にでんぶをまぶして揚げる
- ② 鰯にでんぶをまぶして揚げる
- ③ 調味料を煮立たせてタレを作る
- ④ 揚げた大豆と鰯にタレをからめる



れいわ ねん
令和7年

がつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう 7月分学校給食献立表

くわな しきょういく いんかい
桑名市教育委員会

B 群

ぶつし つごう こんだて いちふべんこう ばあい
物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちょうしをととのえる		
1	火	ウインナードッグ (パン ウインナーのケチャップに キャベツソテー) ぎゅうにゅう とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とうにゅう とりにく	パン あぶら じゃがいも スパゲッティ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ	587	25.0
2	水	ごはん はっこうにゅう(ブルーベリー) まぐろカツ ごまこふきいも かきたまじる 【まごわやさしいこんだて】	はっこうにゅう まぐろ たまご とうふ わかめ	ごはん あぶら でんぶ ドレッシング パンこ こむぎこ ごま じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ	595	20.1
3	木	こがたパン ぎゅうにゅう ひやむぎ にくだんごのケチャップいため たなばたデザート	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン あぶら でんぶ さとう ひやむぎ たなばたデザート	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ピーマン エリンギ にんにく トマトジュース	591	20.4
4	金	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそがけ こざかないりキャベツ じゃがいものそぼろに 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう まめみそ ちりめん とりひきにく さつまあげ とうふ	ごはん さとう あぶら じゃがいも でんぶ	キャベツ たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	585	23.6
7	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ こふきかぼちゃ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん でんぶ ビーフン	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく チンゲンサイ	595	21.6
8	火	こくとうパン ぎゅうにゅう しろみぎかなのマリネ おおもぎいりやさいスープ	ぎゅうにゅう パンガシウス ウインナー	パン こくとう ドレッシング おおもぎ でんぶ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ コーン	588	25.1
9	水	ごはん ぎゅうにゅう ダルカレー アチャール 【ワールドランチ:ネパール】	ぎゅうにゅう とりにく だいず	ごはん あぶら ドレッシング じゃがいも カレールー	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり えだまめ しょうが にんにく	596	20.4
10	木	こがたパン ぎゅうにゅう ツナおろしスパゲッティ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう のり まぐろあぶらづけ ヨーグルト	パン あぶら さとう スパゲッティ ゼリー	たまねぎ こまつな だいこん パイン	586	24.4
11	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに もやしのいために こうやどうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば こうやどうふ あわせみそ	ごはん さとう ごま あぶら ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし キャベツ えのきたけ	631	23.4
14	月	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき うらかみそぼろ なすのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あつあげ まめみそ	ごはん さとう あぶら でんぶ	ピーマン にんじん もやし たまねぎ なす ねぎ えのきたけ こまつな	585	23.2
15	火	パン ぎゅうにゅう かつおのあまからあげ やさいソテー ちゅうかうコーンスープ 【アイアンメニュー】	ぎゅうにゅう かつお だいず まぐろあぶらづけ とりにく とうふ	パン あぶら でんぶ さとう	キャベツ コーン こまつな たまねぎ にんじん ほうれんそう クリームコーン	587	32.5
16	水	タコライス(ごはん スパイシーミート ゆでキャベツ チーズ) ぎゅうにゅう もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず やきぶた チーズ もずく	ごはん さとう あぶら	もやし たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな キャベツ	587	22.7
17	木	こがたパン ぎゅうにゅう マーボーやきそば ツナマヨ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ まめみそ まぐろみずに	パン あぶら でんぶ ちゅうかめん さとう ごまあぶら マヨネーズ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ ほししいたけ にんじん	595	26.1
18	金	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのカレーに ひやむぎサラダ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう たら ちくわ まぐろあぶらづけ	ごはん でんぶ あぶら カレールー ドレッシング ひやむぎ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	624	21.0



【給食のレシピ紹介】

「かつおの甘辛揚げ」アイアンメニュー

<材料> 4人分

かつお角切り・・・160g

水煮大豆・・・70g

でんぶ・・・適量

揚げ油・・・適量

しょうゆ・・・10g

さとう・・・6g

みりん・・・2g

<作り方>

- ① 大豆にでんぶをまぶして揚げる
- ② 魚にでんぶをまぶして揚げる
- 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





が っ

きゅうしよく

7月

給食だより



なつやす

しょくせいかつ

夏休みの食生活のポイント

早ね

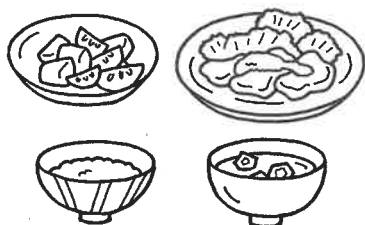
早起き

朝ごはん！



夏休みも生活リズムがくずれないように、早ね・早起きをしましょう。
また、1日の元気の源となる朝ごはんをしっかりと食べましょう！

栄養バランスのよい
食事をしよう！



食べやすいめん類などばかり食べていると、栄養が偏ります。
主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスよく食べましょう！

冷たいものの
とりすぎに
気をつけよう！



冷たいものをとりすぎると、胃腸が
冷えて食欲が落ちてしまいます。
常温のものや、温かいものもとるようにしましょう！

まごわやさしい献立

「ま」大豆・大豆製品、「ご」ごまなどの種実、「わ」わかめなどの海藻、「や」野菜、

「さ」魚や小魚、「し」しいたけなどのきのこ、「い」いもを使った献立です。「まごわやさしい」の食材をそろえると、
現在の食生活で不足しがちな栄養素をおぎなうことができ、栄養バランスが整いやすくなります。

★3日（献立表A群）、2日（献立表B群）・・・まぐろカツ、ごま粉ふきいも、かきたま汁

アイアンメニュー

不足しがちな「鉄分」を多めにとることができる料理です。

★16日（献立表A群）、15日（献立表B群）・・・かつおのおまから揚げ

ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地域の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

★14日（献立表A群）・18日（献立表B群）・・・桑名市で作られた「冷麦」を使った「冷麦サラダ」です。

★17日（献立表A群）・4日（献立表B群）・・・三重県産の「豆腐」を使った「豆腐のみそかけ」です。



ワールドランチ

今月はネパールです。お楽しみに♪

★10日（献立表A群）・9日（献立表B群）・・・ネパール料理の「ダルカレー」、「アチャール」です。



行事食

7月7日は七夕です

★4日（献立表A群）・3日（献立表B群）・・・七夕にちなんで、天の川に見立てた「冷麦」です。



統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に

同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は 部分です。