

令和7年度 7月予定献立表

14日は
「ゆりはま
うまいデー」



今月の
地産地消食材

こめ・ぎゅうにゅう・しいたけ・さば・とびうお(あご)・ワイン
ナー・こんやく・たけのこ・チンゲンサイ・にんじん・ベーコ
ン・みそ・ローズハム・しおこうじ・とりにく・あつあげ・きゅう
にく・ぶたにく・らっきょう・ごまつな・ちくわ・だいず・あおね
ぎ・とうふ・あぶらあげ・ほうれんそう・トマト・じゃがいも・し
めじたけ・えのきたけ・なす・パセリ・ピーマン・たまねぎ・かほ
ちゃ・すいか・ゆば

中学校

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
						魚・肉・たまご 豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小 魚・鶏そら	野菜・くだもの・きのこ		米・パン・めん いも・さとう	油・バター
1	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチ	ポテトサラダ ゆばのすまし汁	ゆば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら あおねぎ にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり だいこん えのきたけ はくさいキムチ	こめ じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ
2	水	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き	コロコロマリネ マカロニスープ	さば だいず ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	しょうが きゅうり だいこん たまねぎ きゃべつ	こめ さとう マカロニ じゃがいも	オリーブあぶら
3	木	ごはん	牛乳	ハムカツ	トマトサラダ なすのみそ汁	みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ごまつな	なす たまねぎ きゅうり とうもろこし	こめ さとう	あぶら オリーブあぶら
4	金	ごはん	牛乳	焼きししゃも	いためビーフン パイタンスープ	ししゃも ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ピーマン	もやし たまねぎ きゃべつ しいたけ	こめ さとう ビーフン	ごまあぶら
7	月	星空舞ごはん	牛乳	ほしコロッケ	ごもくにまめ たなばた汁 たなばたゼリー	とうふ だいず とりにく ぶたにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	あおねぎ にんじん	だいこん たまねぎ こんにやく しめじたけ	こめ さとう ゼリー パンこ ごまぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら
8	火	星空舞ごはん	牛乳	かぼちゃのチーズ焼き	夏だいこんのサラダ カレーうどん	だいず ぶたにく ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	パセリ かぼちゃ にんじん ごまつな	ごぼう だいこん きゅうり しょうが たまねぎ	こめ うどん	あぶら
9	水	星空舞ごはん	牛乳	とりのねぎしお焼き	ナムル こうやとうふのみそ汁	みそ とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん ほうれんそう	レモン もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま
10	木	星空舞ごはん	牛乳	スタミナなっとう	くきわかめあえ ちゅうかスープ	なっとう とりにく ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にら ごまつな にんじん	もやし しいたけ にんにく しょうが きゅうり きゃべつ たまねぎ たけのこ	こめ さとう	ごまあぶら
11	金	星空舞ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮	はるさめサラダ サマーぶた汁	ハム みそ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ トマト パプリカ にんじん チンゲンサイ	なす きゅうり たまねぎ しょうが	こめ はるさめ じゃがいも	ごまあぶら
14	月	ごはん	牛乳	にくやさしいため	すいか白玉 もずくスープ	とうふ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ もも すいか パイン	こめ さとう だんご でんぷん	あぶら
15	火	ごはん	牛乳	とりのあかね焼き	おひたし じゃがいものそぼろ煮	みそ とりにく かつおぶし さつまあげ	ぎゅうにゅう	パセリ かぼちゃ ごまつな にんじん	きゃべつ しょうが たまねぎ えだまめ もやし こんにやく	こめ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ
16	水	ごはん	牛乳	ドライカレー	らっきょうサラダ とうがんスープ マスカットゼリー	とうふ ぶたにく ぎゅうにく ひよこまめ とうふちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	あおねぎ ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり とうがん らっきょう	こめ はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら
17	木	ごはん	牛乳	あごフライ	あますあえ みそラーメン	とびうお とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん	もやし だいこん きゅうり きゃべつ たけのこ	こめ パンこ さとう ごまぎこ ラーメン	あぶら



お米を使った朝食献立コンクール (2人1組)

応募申込期日 令和7年9月10日(水) 必着

本選開催日 令和7年11月29日(土) 10:30~

※書類審査を通過した6組が本選に出場できます。

会場: 伯耆しあわせの郷(倉吉市)



問い合わせ先 (公財) 鳥取県学校給食会 TEL: 0857-23-7084 <https://www.togk.or.jp/>

詳しくはHPをご覧ください。
<https://www.togk.or.jp/>