



令和7年

7月 学校給食献立表

三浦市三崎学校給食共同調理場

こんだて名				材 料 名				三 浦 市 三 崎 学 校 給 食 同 じ 調 理 場				
				きいろ はたらく力になる	あか からだをつくる	みどろ からだのちょうしを整える	ちようみ りよう	小学校	中学校			
								エネルギーたんぱく質	しつえんぶん	エネルギーたんぱく質	しつえんぶん	
1	ごはん 火	ぎゅうにゅう	ハンバーグ ナムル とうふのみそしる	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ みそ あぶらあげ けずりぶし	たまねぎ もやし きゅうり しょうが ながねぎ	ケチャップ ソース わふうだし しょうゆ	660 Kcal	20.0 g	726 Kcal	21.4 g	
2	ロールパン 水		スパゲッティ/ソー キャベツとコーンの サラダ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	きゅうり コーン	589 Kcal	20.6 g	710 Kcal	24.1 g	
3	さらうどん 木		あんかけ フルーツミックス	さらうどん あぶら さとう でんぶん かんてんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし にんじん	たけのこ しいたけみず みかんかん パインかん おうとうかん	しょうゆ ちゅうかスープ こしょう	541 Kcal	22.3 g	700 Kcal	28.6 g
4	ロールパン 金		ポークビーンズ マカロニあべかわ	パン じゃがいも さとう マカロニ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく きなこ	たまねぎ にんじん	ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう	756 Kcal	25.7 g	903 Kcal	30.0 g	
7	ハヤシライス 月		もやしサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	にんにく にんじん たまねぎ トマト	もやし きゅうり	ソース しょうゆ ケチャップ コンソメ デミグラスソース トーマンジャン こしょう	653 Kcal	17.8 g	754 Kcal	21.1 g
8	くろパン 火		ビーフン ツナサラダ	パン ビーフン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく しょうが たけのこ ながねぎ キャベツ にんじん	しいたけみず きゅうり	しょうゆ ごまドレッシング マヨネーズ こしょう	680 Kcal	21.0 g	816 Kcal	25.0 g
9	ソフトフランス 水		みうらでとれた かぼちゃだよ かぼちゃのシチュー ツナあえ	パン あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク なまクリーム ツナ わかめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり	コンソメ しお こしょう しょうゆ す	673 Kcal	26.3 g	797 Kcal	31.3 g	
10	くろパン 木		きつねうどん きんぴらごぼう	パン うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ けずりぶし	にんじん ごまつな ながねぎ	ごぼう しらたき	しょうゆ わふうだし	585 Kcal	16.8 g	740 Kcal	20.1 g
11	みうらなつ やさいカレー 金		かながわさんびん がっこうせうしよく茶ー わかめサラダ みうらすいか	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト なす	セロリ こたますいか きゅうり	カレー カレールー アップルソース しょうゆ こしょう す	707 Kcal	17.7 g	813 Kcal	20.9 g
14	ひじきごはん 月	ジョア	マカロニサラダ こまつなのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら マカロニ	ジョア あぶらあげ こうやどうふ ひじき けずりぶし	にんじん グリーンピース きゅうり こまつな	しょうゆ す マヨネーズ しお こしょう わふうだし	584 Kcal	11.9 g	724 Kcal	15.4 g	
15	くろパン 火		カレーやきそば だいずサラダ	パン むしめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とり だいず	キャベツ たまねぎ もやし にんじん きゅうり	ソース しょうゆ カレー ごまドレッシング マヨネーズ こしょう	650 Kcal	22.1 g	777 Kcal	26.2 g	
16	ロールパン 水		チキンカツ やさいスープ キャベツ/ソー	パン あぶら	ぎゅうにゅう チキンカツ ベーコン ぶたにく	キャベツ コーン はくさい たまねぎ にんじん セロリ	ソース しお こしょう コンソメ しょうゆ	670 Kcal	29.1 g	759 Kcal	33.3 g	
17	ビビンバ 木		わかめスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン	しょうが にんにく にんじん ぜんまい	しいたけみず だいこん ながねぎ もやし ほうれんそう	しょうゆ トーマンジャン しお こしょう コンソメ	595 Kcal	15.2 g	714 Kcal	17.6 g
								一日あたりの 平均	642 24.7	20.5 2.6	764 29.0	24.3 3.4
								基準値	650 26.8	18.1 2.0	830 34.4	23.1 2.5