

令和7年度

7・8月分献立予定表

郡山市立中学校給食センター
郡山市立中学校第二給食センター

A コース	B コース	主 食	牛 乳	お か ず	赤の仲間 (血や肉になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
7/1 火	2 水	小型 フルーツ パン		ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーのサラダ ポトフ	ハンバーグ ツナ水煮 豚肉	牛乳	トマト パプリカ ブロッコリー 人参 パセリ	とうもろこし かぶ 玉ねぎ ズッキーニ	小型フルーツパン 砂糖 ジャがいも	卵なしマヨネーズ 卵不使用フレンチドレッシング	784 Kcal 35.4 g 24.9 g 2.5 g		
2 水	3 木	奈良 奈良和え ごはん		あじフライ にゅうめん ももゼリー	油揚げ あじフライ 鶏肉 なんと	牛乳	人参 葉大根 ほうれん草	干しいたけ かんぴょう 瓜 大根 長ねぎ ももゼリー	白ごはん こんにゃく 砂糖 うーめん	米油 大豆白絞油	793 Kcal 31.4 g 20.4 g 2.9 g		
3 木	4 金	麦ごはん		ごま味噌肉団子 チンゲン菜の和え物 ナスの辛味噌汁	みそ味噌肉団子 ツナ油揚げ 豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲン菜 人参	切干し大根 にんにく えのきたけ なす	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	791 Kcal 28.8 g 23.5 g 3.0 g		
4 金	7 月	☆七 あさか舞 ごはん		星のコロッケ 春雨サラダ 七タスープ	ソフトチキン 鶏肉 うずら卵 星型かまぼこ	牛乳 ひじきの佃煮	トマト 小松菜 人参 ほうれん草 青じそエキス (ドレッシング)	レモン果汁 もやし 大根 生姜	白ごはん 星のコロッケ 砂糖 でん粉 緑豆春雨	大豆白絞油 米油	774 Kcal 29.2 g 22.8 g 2.2 g		
7 月	8 火	タコライス		タコライス用サラダ 沖縄風もずくスープ パンナコッタ	豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆 さつま揚げ 豆腐 パンナコッタ	粉チーズ 牛乳 もずく	ピーマン トマト 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし レモン果汁 えのきたけ	麦ごはん 砂糖	米油 卵不使用フレンチドレッシング	768 Kcal 39.0 g 15.1 g 2.1 g		
8 火	9 水	世界の料理～フランス～ 食パン		メンチカツ ソースパック キャロットラペ ラタトゥイユ	メンチカツ ミートボール 大豆	牛乳	人参 パプリカ かぼちゃ トマト	もやし レモン果汁 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ なす にんにく	食パン 砂糖 マカロニ	大豆白絞油 オリーブ油 イタリアンドレッシング 米油	863 Kcal 32.1 g 29.8 g 3.0 g		
9 水	10 木	キムタク ごはん		いんげんのごま味噌あえ 油麩の味噌汁 アーモンド小魚	豚肉 ソフトチキン 味噌	牛乳	葉大根 さやいんげん 人参 チンゲン菜 ほうれん草	白菜キムチ 千切りたくあん 長ねぎ もやし 白菜	麦ごはん 砂糖 油麩 ジャがいも	米油 卵なしマヨネーズ ごま アーモンド小魚	782 Kcal 30.7 g 23.8 g 3.4 g		
10 木	11 金	☆ 食品ロス削減デー ☆ 坦々めん		のり塩ポテト 大根のナムル	豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆ペースト 味噌	牛乳 あおのり	人参 にら 小松菜 パプリカ	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく 大根	中華めん 砂糖 ハーフカットポテト	ごま油 ごま ラー油 大豆白絞油 韓国ナムルドレッシング	857 Kcal 38.6 g 23.6 g 2.9 g		
11 金	14 月	麦ごはん		青じそつくねおろしだれ もやしのおかか和え ズッキーニの味噌汁	県産青じそ入り鶏つくね ソフトチキン おかか 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	チンゲン菜 人参	大根 もやし ズッキーニ 白菜	麦ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま	834 Kcal 31.8 g 21.3 g 3.0 g		
14 月	15 火	夏のバテ予防献立 旬の食材～きゅうり～ 豚キムチ丼		きざみのり きゅうりの和え物 ワナタンスープ	豚肉 ベーコン	のり 牛乳 ひじきの佃煮 わかめ	ピーマン 人参	生姜 にんにく キャベツ 白菜キムチ 大根 きゅうり とうもろこし 干しいたけ もやし	麦ごはん 砂糖 でん粉 ワナタン	ごま油 韓国ナムルドレッシング	783 Kcal 28.5 g 23.5 g 3.2 g		
15 火	16 水	コッペ ドックパン		フランクフルトのトマトソースかけ アーモンド入りサラダ コンソメスープ レモンカスターダルト	ウインナー 鶏肉 レモンカスターダルト	牛乳	トマト ブロッコリー 小松菜 人参 ほうれん草	オニオンソテー にんにく とうもろこし レモン果汁 白菜	コッペドックパン 砂糖 ジャがいも	アーモンド 卵不使用フレンチドレッシング	825 Kcal 31.9 g 30.8 g 3.3 g		
16 水	17 木	土用丑の日 献立 あさか舞 ごはん		豚の生姜焼き 梅昆布和え ぶり辛すいとん	豚肉 ロース生姜焼き味 ツナ水煮 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	大根 キャベツ 梅 長ねぎ	白ごはん すいとん	ごま油	783 Kcal 36.1 g 18.1 g 2.7 g		
17 木	18 金	トマト ハヤシ ライス		レモン風味サラダ すいか	豚肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ オニオンソテー マッシュルーム セロリ にんにく グリンピース 大根 とうもろこし レモン汁 じゃがいも	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	バター エスパニョールソース 米油	807 Kcal 27.1 g 18.6 g 2.6 g		
18 金	7/1 火	ごはんコンテストおすすめ献立 麦ごはん		たまごふりかけ いわしのかば焼き わかめの青じそ風味和え 豚汁	たまごふりかけ いわし開き ソフトチキン 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 青じそごはんの素 青じそエキス (ドレッシング)	きゅうり もやし ごぼう 大根 長ねぎ おなしめじ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	大豆白絞油 ごま油	845 Kcal 35.0 g 28.9 g 2.7 g		
8/25 月	26 火	ガパオ ライス		目玉焼き風オムレツ アジアンスープ レアチーズ風プリン	豚肉 鶏肉 大豆ミート 半熟目玉焼き風オムレツ 豆腐 ウインナー	牛乳	パプリカ ピーマン 人参 ほうれん草 パジル	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし 黒きくらげ レモン果汁	麦ごはん 砂糖 緑豆春雨 レアチーズ風プリン	米油 ごま油	777 Kcal 34.7 g 19.7 g 3.0 g		
26 火	27 水	小型 コッペパン		いちごジャム チーズハンバーグ マカロニのキャロットソース煮 イタリアンサラダ	チーズハンバーグ ミートボール ソフトチキン	牛乳	トマト 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ オニオンソテー マッシュルーム セロリ グリンピース アップルソース とうもろこし	小型コッペパン いちごジャム マカロニ 砂糖	エスパニョールソース 米油 イタリアンドレッシング	811 Kcal 32.0 g 25.9 g 3.4 g		
27 水	28 木	野菜の日 献立 夏野菜 カレー		ごまマヨサラダ サワーゼリー	鶏肉 大豆 ツナ水煮	脱脂粉乳 粉チーズ 牛乳	人参 かぼちゃ トマト ブロッコリー	オニオンソテー 玉ねぎ にんにく 生姜 なす スズッキーニ アップルソース 切干し大根	麦ごはん 砂糖	カレーウ バター ごま風味ドレッシング 卵なしマヨネーズ ごま サワーゼリー	859 Kcal 33.5 g 22.3 g 2.8 g		
28 木	29 金	縄 献立 ソーキそば風 うどん		ジンジャーサラダ 黒糖きなこ揚げパン	豚肉 なんと ソフトチキン きな粉	刻み昆布 牛乳 わかめ	人参	干しいたけ 長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	ソフトめん 砂糖 ミニコッペパン 黒砂糖	米油 大豆白絞油	833 Kcal 35.3 g 21.5 g 3.7 g		
29 金	8/25 月	麦ごはん		肉パオズ 小松菜のおかか和え 生揚げの肉みそ煮	肉パオズ かつお節 鶏肉 大豆ミート 厚揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油	786 Kcal 33.7 g 15.5 g 2.1 g		
一人一食当たりの栄養摂取量				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			食塩相当量	
				Kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g
7 月				806	32.6	23.3	440	5.4	366	0.86	0.67	44	2.8
8 月				813	33.8	21.0	437	5.2	425	0.88	0.71	50	3.0

※給食材料の都合により、献立内容の一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A Bコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※すべての野菜は加熱調理をしています。