

2025年 7月 中学校献立表

	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）
	鶏肉のレモン風味焼き 御飯 牛乳 200ml ジャーマンポテト 小松菜と厚揚げのナムル (729Kcal)	魚の塩麹漬け焼き 御飯 牛乳 200ml 麻婆はるさめ キャベツのごま和え (855Kcal)	スパゲティーミートソース 牛乳 200ml チキンナゲット サラダ (788Kcal)	韓国風肉野菜炒め 御飯 牛乳 200ml 揚げギョーザ さつまサラダ (890Kcal)
7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）
《七夕》 ちらし寿司 けんちん汁 星のコロッケ ツイストマカロニサラダ (766Kcal)	《パンの日》 食パン 6枚切 いちごジャム P バターロール 牛乳 200ml チーズハンバーグ トマト煮 サラダ (824Kcal)	鶏肉の唐揚げ 御飯 牛乳 200ml 厚焼き卵 もやしのサラダ (795Kcal)	ポークカレー 牛乳 200ml ハムカツ サラダ (948Kcal)	魚の磯辺焼き チンゲン菜のソテー 御飯 牛乳 200ml 冬瓜と豚肉のコトコト煮 春雨サラダ (783Kcal)
14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）
チキンライス コンソメスープ 野菜コロッケ スパサラダ (715Kcal)	豚肉の生姜炒め 御飯 牛乳 200ml 春巻き 小松菜のゆかり和え (837Kcal)	魚の味噌焼 蒸しかぼちゃ 御飯 牛乳 200ml きんぴらごぼう キャベツの信田和え (734Kcal)	鶏肉のマーマレード焼き 青のりポテト 御飯 牛乳 200ml 厚揚げとなすの甘辛炒め チンゲン菜のけずり和え (732Kcal)	サラダうどん 牛乳 200ml メンチカツ ポン酢和え (769Kcal)
21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）
	フライ盛り合わせ いんげんコーンソテー 御飯 牛乳 200ml ひじきの炒り煮 春雨の中華和え (928Kcal)	中華丼 牛乳 200ml 蒸しシューマイ くだものゼリー (810Kcal)		