

令和7年度

7・8月 給食献立予定表

*牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

男鹿市立小中学校東部共同調理場

曜日	月	火	水	木	金
日	〇平均栄養価〇 小学生	1	2	3	4
献立名	エネルギー 611Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 18.8g	ビビンバ丼 春雨スープ ストロベリージョア (牛乳なし)	ごはん 焼き魚(さけ) なすのそぼろ煮 かきたま汁	ごはん 若鶏のママレード焼き ハムサラダ 星型マカロニスープ	わかめごはん あじ開きフライ 野菜のごま和え たまねぎのみそ汁
食品		ぶたにく、ベーコン	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたひきにく、たまご、とうふ	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム	ぎゅうにゅう、あじ、とうふ
赤	中学生				
黄	エネルギー 813Kcal たんぱく質 33.6g 脂質 23.6g	こめ、あぶら	こめ、あぶら	こめ、マカロニ、じゃがいも	こめ、じゃがいも、あぶら
緑		にんじん、もやし、ごぼう、チンゲンサイ、キャベツ、にら	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、なす	もやし、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ	にんじん、もやし、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ
日	7	8 北海道郷土の味	9	10	11
献立名	ごはん 星のハンバーグのせ ポークカレー 星型杏仁入りデザート	ごはん 鮭のハーブ焼き アスパラサラダ どさんこ汁	ごはん ロース粒マスタード焼き 大根のゆず香あえ じゃがいものみそ汁	冷やしサラダうどん (温野菜添え) かしわの天ぷら	ごはん 肉しゅうまい キャベツソテー 男鹿産めかぶのみそ汁
食品	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ハム	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ	ぎゅうにゅう、ささみ、たまご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ
赤					
黄	こめ、じゃがいも	こめ、じゃがいも	こめ、あぶら、じゃがいも	うどん、あぶら	こめ、あぶら
緑	たまねぎ、にんじん	アスパラガス、にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ	だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぶ	もやし、きゅうり、にんじん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら
日	14	15	16	17	18 男鹿の恵み給食
献立名	みそ豚丼 星の麴入りみそ汁 アップル野菜ジュース (牛乳なし)	ごはん ささみレモンソース しゅつづるサラダ とろとろわかめみそ汁	ごはん メンチカツ チンゲン菜ソテー たまごスープ	マーボー丼 中華サラダ 	ごはん 夏野菜カレー 男鹿産ブルーベリー 入りフルーツポンチ
食品	ぶたにく	ぎゅうにゅう、ささみ	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、ちくわ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とり、く、あつあげ	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ウィンナー
赤					
黄	こめ、じゃがいも、あぶら	こめ、じゃがいも	こめ、あぶら	こめ、あぶら	こめ、じゃがいも、あぶら
緑	たまねぎ、にら、キャベツ	もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ	もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ	たまねぎ、たけのこ、ねぎ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、トマト
日	21	22	 今月は、地場産物使用の男鹿産食材を使用したメニューが実施します。 地元のじゃがいも、たまねぎを使用した夏野菜カレー、メロンやブルーベリー使用のデザートです。お楽しみ！！		
献立名		ガパオライス 男鹿産アムスメロン			
食品		ぎゅうにゅう、とりひきにく、たまご			
赤		こめ、あぶら			
黄		たまねぎ、パプリカ、メロン			
緑	海の日				
日	8月25日	26	27	28	29
献立名	ごはん 夏野菜カレー フルーツポンチ	米粉パン チョコクリーム チキン甘酢あん マリネサラダ チンゲン菜のスープ	ごはん 焼き魚(さけ) マーボーなす かきたま汁	ごはん オニオンチキン シャキシャキサラダ とろとろわかめみそ汁	プルコギのつけ丼 みそ汁 プレーンジョア (牛乳なし)
食品	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ハム、ベーコン、とり、く	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたひきにく、たまご、とうふ	ぎゅうにゅう、とり、く、ツナ、とうふ	ジョア、ぶたにく
赤					
黄	こめ、じゃがいも、あぶら	こめこパン、じゃがいも	こめ、あぶら	こめ、じゃがいも	こめ、じゃがいも
緑	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、トマト、いんげん	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ブロッコリー、きゅうり	なす、ピーマン、もやし、にんじん、たまねぎ	もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ、にら、キャベツ

*ご家庭でも加工食品の摂り過ぎや塩分の摂り過ぎに注意をし、薄味に慣れるように心掛けましょう。

*骨の成長を促すカルシウムやビタミンDを補うために、ご家庭でも乳製品や魚料理を多く取り入れましょう。

← ここに名前を書く10ポイント