

令和7年度7月献立表

日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	736 kcal
	高野豆腐のうま煮 こうやとうふ に	153(122) kcal	高野豆腐、厚揚げ、にんじん、だいこん、たけのこ水煮、三度豆、みりん、中ざら糖、濃口しょうゆ、こんぶ、かつおだしパック、水	高野豆腐のうま煮	613 kcal
	豚肉きんぴら炒め ぶたにく	148(118) kcal	豚もも肉、ごぼう、つきこんにやく、にんじん、食塩、こしょう、ごま油、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん、ごま	豚肉きんぴら炒め	31.3 g
	牛乳 ぎゅうにゅう	126 kcal	1本		21.3 g
2 水	【高2お楽しみ献立】				776 kcal
	きなこ揚げパン あ	364(243) kcal	コッペパン(小学部:小、中学部・高等部:大)、なたね油、三温糖、きな粉、食塩	パン粥	694 kcal
	肉入りコーンクリームシチュー にくい	241(291) kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、ワイン風調味料(白)、なたね油、じゃがいも、玉葱、にんじん、マッシュルーム水煮、スイートコーン水煮、コーンペースト、上新粉、有塩バター、低脂肪牛乳、脱脂粉乳、パイオン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、バセリ、水	肉入りコーンクリームシチュー	24.5 g
	カラフルサラダ	56(45) kcal	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、スイートコーン水煮、りんご酢、淡口しょうゆ、三温糖、食塩、オリーブ油、こしょう	カラフルサラダ	29.1 g
	マイルドカフェ・オ・レ	115 kcal	1本	マイルドカフェ・オ・レ	
3 木	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	817 kcal
	豚キムチ炒め ぶた	150(120) kcal	豚もも肉、しょうが、清酒、食塩、こしょう、なたね油、白菜キムチ、玉葱、にんじん、にら、りよくとうもやし、濃口しょうゆ、三温糖、ごま油	豚キムチ炒め	708 kcal
	きのこみそ汁 しる	83(66) kcal	えのきたけ、ぶなしめじ、にんじん、玉葱、じゃがいも、薄揚げ、麦みそ、こんぶ、かつおだしパック、水	きのこみそ汁	31.6 g
	こだわり極プリン きわみ	149 kcal	1個	こだわり極プリン	26.7 g
	牛乳 ぎゅうにゅう	126 kcal	1本		
4 金	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	696 kcal
	鯖のソース焼き さば	144 kcal	さば、しょうが、清酒、ウスターソース、三温糖、米みそ、ごま	鯖のソース焼き	620 kcal
	ゆでとうもろこし	45 kcal	とうもろこし、食塩	ゆでとうもろこし	28.5 g
	けんちん汁 けんちん	72(58) kcal	絹ごし豆腐、さといも、板こんにやく、にんじん、ごぼう、だいこん、青ねぎ、ごま油、こんぶ、かつおだしパック、みりん、淡口しょうゆ、食塩、水	けんちん汁	21.4 g
	牛乳 ぎゅうにゅう	126 kcal	1本		
7 月	【七タの献立】				806 kcal
	大豆ごはん だいず	309(247) kcal	金賞健康米、蒸し大豆、にんじん、薄揚げ、淡口しょうゆ、みりん、清酒、三温糖、食塩、なたね油	おかゆ 大豆ごはんの具	728 kcal
	チキン南蛮 ちきんなんばん	254 kcal	鶏もも肉、こしょう、かたくり粉、なたね油、三温糖、濃口しょうゆ、りんご酢	チキン南蛮	31.5 g
	七タ汁 たなばたじる	78(62) kcal	そうめん、オクラ、とうがん、さといも、にんじん、みりん、食塩、淡口しょうゆ、かつおだしパック、こんぶ、水	七タ汁	28.2 g
	七タ星ものがたり たなばたほし	39 kcal	1個	七タ星ものがたり	
	牛乳 ぎゅうにゅう	126 kcal	1本		
8 火	ごはん	309 kcal	金賞健康米	おかゆ	763 kcal
	すき焼き風煮 すきやきふうに	246(197) kcal	和牛もも肉、なたね油、食塩、清酒、はくさい、にんじん、玉葱、白ねぎ、糸こんにやく、焼き豆腐、干し椎茸、濃口しょうゆ、三温糖、本みりん、だし昆布、水	すき焼き風煮	698 kcal
	青菜とコーンのサラダ あおな	82(66) kcal	キャベツ、ほうれん草、スイートコーン水煮、食塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ	青菜とコーンのサラダ	25.4 g
	牛乳 ぎゅうにゅう	126 kcal	1本	牛乳	27.9 g

	献立名	料理別 エネルギー	原材料	献立名	中・高 小 エネルギー たんぱく質 脂質
9 水	【中国の献立】				654 kcal
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	548 kcal
	豚肉とキャベツのみそ炒め	134(107) kcal	豚もも肉、しょうが、清酒、食塩、こしょう、なたね油、キャベツ、にんじん、きくらげ、濃口しょうゆ、三温糖、テンメンジャン、みりん	豚肉とキャベツのみそ炒め	25.6 g
	中華スープ	85(68) kcal	りよくとうもやし、玉葱、にんじん、にら、厚揚げ、鳥がらだし、固形中華スープ、淡口しょうゆ、みりん、ごま油、かたくり粉、食塩、こしょう、水	中華スープ	18.8 g
	牛乳	126 kcal	1本		
10 木	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	635 kcal
	ホキのケチャップがけ	137 kcal	ホキ、こしょう、かたくり粉、なたね油、ケチャップ、トマトピューレ、濃厚ソース、三温糖、ワイン風調味料(赤)、水	ホキのケチャップがけ	524 kcal
	ウイナーポトフ	96(77) kcal	ウイナー、じゃがいも、にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、パイオン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、みりん、淡口しょうゆ、食塩、こしょう、水	ウイナーポトフ	28.5 g
	牛乳	126 kcal	1本		24.1 g
11 金	【奈良県の献立】				631 kcal
	奈良茶飯	294(235) kcal	金賞健康米、蒸し大豆、番茶、淡口しょうゆ、食塩	おjかゆ 奈良茶飯の具	529 kcal
	よしの汁	93(74) kcal	鶏もも肉、にんじん、はくさい、白ねぎ、干し椎茸、食塩、淡口しょうゆ、くず粉、かたくり粉、こんぶ、かつおだしパック、水	よしの汁	19.4 g
	ごぼうの甘辛揚げ	118(94) kcal	ごぼう、かたくり粉、米粉、なたね油、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、ごま	ごぼうの甘辛揚げ	18.2 g
	牛乳	126 kcal	1本		
14 月	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	742 kcal
	野菜たっぷり和風麻婆豆腐	187(150) kcal	豚ひき肉、なたね油、絹ごし豆腐、玉葱、にんじん、ブロッコリー、米みそ、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、ごま油、かつおだしパック、こんぶ、水、かたくり粉	野菜たっぷり和風麻婆豆腐	619 kcal
	ポテトサラダ	120(96) kcal	じゃがいも、にんじん、きゅうり、スイートコーン水煮、ツナ油漬け、食塩、こしょう、レモン果汁、ノンエッグマヨ	ポテトサラダ	26.8 g
	牛乳	126 kcal	1本		26.4 g
15 火	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	765 kcal
	のり佃煮(鉄強化減塩)	7 kcal	1袋	のり佃煮(鉄強化減塩)	686 kcal
	ゴーヤのかきあげ	152 kcal	にがうり、玉葱、かぼちゃ、さつまいも、スイートコーン水煮、なたね油、薄力粉、かたくり粉、食塩、ベーキングパウダー、水	ゴーヤのかきあげ	20.1 g
	きのこレタススープ	85(68) kcal	鶏もも肉、レタス、ぶなしめじ、えのきたけ、玉葱、にんじん、食塩、こしょう、鳥がらだし、パイオン、野菜だし、丸鶏がらスープ、淡口しょうゆ、みりん、ワイン風調味料(白)、水、かたくり粉	きのこレタススープ	18.3 g
	ソファールレモン	86 kcal	1個	ソファールレモン	
	牛乳	126 kcal	1本		
16 水	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	712 kcal
	あんずジャム	21 kcal	1個	あんずジャム	594 kcal
	鶏のマスタード焼き	171 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、にんにく、濃口しょうゆ、はちみつ、マスタード	鶏のマスタード焼き	32.0 g
	夏野菜トマト煮込み	118(94) kcal	かぼちゃ、にんじん、玉葱、なす、ウイナー、にんにく、オリーブ油、トマト水煮、ケチャップ、パイオン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、三温糖、淡口しょうゆ、食塩、こしょう、水	夏野菜トマト煮込み	29.9 g
	牛乳	126 kcal	1本		
17 木	茄子のひき肉カレー	529(423) kcal	金賞健康米、豚ひき肉、牛ひき肉、にんにく、ワイン風調味料(赤)、なたね油、なす、玉葱、にんじん、鳥がらだし、カレールー、カレーフレーク、カレー粉、ウスターソース、トマトピューレー、濃口しょうゆ、濃厚ソース、水	おかゆ カレールー	658 kcal
	キャベツのおかか和え	37(30) kcal	キャベツ、りよくとうもやし、にんじん、えのきたけ、かつお節、三温糖、りんご酢、淡口しょうゆ、食塩	キャベツのおかか和え	545 kcal
	アップルジュース	92 kcal	1本		13.9 g
					14.7 g