

令和7年

7月 学校給食献立表 A(小)

東部共同調理場

日 曜			こんだてめい		食 品 の は た ら き						えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ(g) えんぶん(g)
					おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		
1	火	うどん	牛乳	たこナゲット(2) わかめサラダ カレーうどん汁 アセロラミニゼリー	うどん さとう ゼリー	ごまあぶら	たこナゲット ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ねぎ	628 26.9 18.7 3.9
2	水	ココアパン	牛乳	ハムサンドチーズフライ コーンサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハム だいず とりにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんにく	682 26.3 26.1 2.3
3	木	ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め キャベツの甘酢づけ 春雨スープ	ごはん さとう はるさめ てんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ミートボール とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし しょうが キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ほししいたけ	616 26.0 17.6 3.3
4	金	ちらしずし	牛乳	<行事食 セタ> 星型コロッケ 枝豆サラダ セタすまし汁 セタゼリー	ごはん じゃがいも ふ、パンこ ゼリー	あぶら ドレッシング	かまぼこ	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ	668 21.0 17.4 3.1
7	月	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ゴーヤチャンプル もずくのみそ汁	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	ハンバーグ まぐろ とうふ たまご とりにく かつおぶし みそ あぶらあげ	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ にがうり キャベツ もやし だいこん ねぎ しょうが	630 26.1 21.9 2.3
8	火	ごはん	牛乳	上州しゅうまい(2) チンジャオこンスー 麻婆豆腐	ごはん さとう てんぷん しゅうまいのかわ	ごまあぶら あぶら	しゅうまい ぶたにく とうふ、みそ	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん	こんにやく にんにく ねぎ たまねぎ しょうが ほししいたけ	663 26.6 21.9 2.9
9	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ひじきサラダ キャベツ豚汁	ごはん じゃがいも	ドレッシング	さば ぶたにく とうふ、みそ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ コーン きゅうり ごぼう たまねぎ こんにやく	665 27.2 26.6 2.5
10	木	ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(2) ピンズサラダ 塩ラーメンスープ 冷凍みかん	ラーメン ぎょうざかわ	あぶら ドレッシング	ぎょうざ だいず ぶたにく なんと	牛乳	にんじん チンゲンサイ	えだまめ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ コーン みかん	627 26.6 19.4 3.9
11	金	ごはん ふりかけ (備蓄品)	牛乳	だし巻きたまご 鉄火みそ 呉汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	たまご みそ ぶたにく だいず とうふ とうにゅう あぶらあげ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ なす キャベツ えのきたけ	617 27.5 17.0 2.5
14	月	小背割り コッペパン	牛乳	カレーヴルスト キャベツのマリネ シーフードスパゲッティ	パン さとう スパゲッティ	あぶら ドレッシング オリーブ油	フランクフルト いか えび ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ	キャベツ たまねぎ きゅうり レモン マッシュルーム にんにく コーン	685 27.3 27.9 3.6
15	火	ごはん	牛乳	信田煮 うま塩キャベツサラダ とうがんと鶏だんごの中華スープ	ごはん さとう じゃがいも	ドレッシング	しのだに とりだんご とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ コーン きゅうり とうがんと たまねぎ しょうが	648 23.6 19.4 2.9
16	水	ごはん	牛乳	たちうおフライ(ソ) <旬 たちうお> 小松菜のごまあえ 豚肉と野菜のしょうが煮	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	たちうお ぶたにく さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん いんげん	もやし たまねぎ しょうが こんにやく	657 27.7 21.5 2.0
17	木	ソフトフランス	牛乳	チキンのマスタード焼き ラタトゥイユ ラビオリスープ 豆乳プリン	パン さとう じゃがいも プリン	オリーブ油	とりにく ベーコン ぶたにく	牛乳	パプリカ トマト にんじん	なす ブッキーニ たまねぎ にんにく キャベツ コーン	620 27.4 22.0 3.4
18	金	おぎ 麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 煮卵 かんてんサラダ	おぎごはん さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく たまご	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト パプリカ	なす ブッキーニ たまねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	675 22.5 21.9 3.3
<今月の献立目標> 暑さに負けない体をつくろう											649 25.9 21.4 3.0
* () の数はもりつけ数です * (ソ) はソースがつきます											月平均栄養量
《土日の行事食》											

《セタの行事食》

ちらしずし 牛乳 星型コロッケ
枝豆サラダ セタすまし汁
セタゼリー



夏野菜を食べよう!

きゅうりやトマト、なす、とうがんなどの夏野菜は、体の水分量を調整したり、体を冷やしたりする働きがあります。夏野菜を食べて元気に過ごしましょう!

今月の前橋産食材

こめ きゅうり こまつな
たまねぎ じゃがいも
ねぎ にんじん

