

令和7年7月

小学校学校給食献立表

南部共同調理場

日 曜	こ ん だ て め い			食 品 の は た ら き						栄養価	
	食材等の都合により献立がかわることがあります。			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)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) えんぷん(g)	
1	火	キャロット ピラフ	牛 乳	ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ コーンスープ	ピラフ さとう かたくりこ	あぶら	ハンバーグ とりこ	牛乳	いんげん にんじん あかピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン にんにく	694 24.0 23.0 4.2
2	水	ちらしずし 行事食	牛 乳	ほしがた あまから 星形コロッケ甘辛ソースかけ えだまめ 枝豆ときゅうりのあさづけ たなばた じる たなばた 七夕すまし汁 七夕ゼリー	ごはん さとう コロッケ ふ かたくりこ ゼリー	あぶら ごま	かまぼこめん とうふ	牛乳	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ	694 22.3 18.4 3.7
3	木	ごはん	牛 乳	さばの しおや やさいいため 塩焼き 野菜炒め こうや とうふ しろ 高野豆腐のみそ汁	ごはん じゃがいも	あぶら	さば ウィナー こうやとうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ	655 26.5 27.2 3.1
4	金	うどん	牛 乳	きなこ あ こうみづ 揚げパン 香味漬け ぶたにく 豚肉となすのうどん汁	うどん パン さとう	あぶら ごま ごまあぶら	きなこ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん なす たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ しいたけ	613 24.4 16.4 3.7
7	月	ごはん	牛 乳	とり て や 鶏つくねの照り焼き オイキムチ ワンタンスープ アセロラミニゼリー	ごはん さとう かたくりこ ワンタンのかわ ゼリー	ごま	とりつくね ぶたにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	594 22.4 15.6 2.5
8	火	ごはん	牛 乳	ほきフライのごまケチャップソースかけ ひじききんぴら なすのみそ汁	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	ほきフライ さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう しいたけ なす キャベツ えのきたけ	615 24.0 18.6 2.7
9	水	わかめ ごはん	牛 乳	だし ま にく 巻きたまご 肉じゃが とうにゅう 豆乳みそスープ レモンソーダゼリー	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	たまご ぶたにく ミートボール とうふ みそ とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ しらたき キャベツ だいこん えのきたけ にんにく	638 22.4 16.1 3.7
10	木	パインパン	牛 乳	チキンのチーズ焼き かんてんサラダ スープカレー	パン さとう	あぶら ごまあぶら	とりこ ベーコン	牛乳 かいそう チーズ	にんじん ピーマン	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ ズッキーニ にんにく パイン	598 29.0 22.7 3.3
11	金	ごはん	牛 乳	ガパオライスの具 わかめスープ あんになフルーツあえ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく だいず とりこ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく パイン もも	593 24.1 18.0 2.3
14	月	ラーメン	牛 乳	に 煮たまご きゅうりともやしのナムル ジャージャー麺	ラーメン さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	たまご ぶたにく とりこ だいず みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし ねぎ しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	623 29.5 20.4 5.0
15	火	ごはん おかかふりかけ (備蓄)	牛 乳	あかうお しろ や 赤魚の白しょうゆ焼き キャベツ豚汁 ひじきときゅうりのごまあえ	ごはん さとう	ごま	あかうお みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん にら	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しょうが ごんにゃく	534 27.0 13.7 2.1
16	水	ごはん	牛 乳	あ はるさめ 揚げぎょうざ(2) 春雨サラダ まーぼー豆腐 麻婆豆腐	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぎょうざ とうふ ぶたにく だいず みそ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	669 23.4 21.5 2.6
17	木	パンズパン	牛 乳	なすのミートソースペンネ かいそう 海藻サラダ ウィンナーと野菜のスープ	パン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりこ ウィンナー	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ なす きゅうり もやし キャベツ コーン にんにく	668 22.6 23.9 3.2
18	金	むぎ 麦ごはん	牛 乳	なつやさい 夏野菜カレー チキンナゲット(2) れいどう 冷凍みかん	むぎごはん じゃがいも	あぶら	ぶたにく チキンナゲット	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン	なす ズッキーニ たまねぎ みかん しょうが にんにく	710 21.6 21.4 2.7
* ()の数はもりつけ数です。										636 24.5 19.8 3.2	

○今月の産物

【群馬県産】牛乳・うどん・豚肉・つくね・鶏肉

月平均栄養量

* () の数はもりつけ数です。

○今月の産物

【群馬県産】 牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく

【前橋産】 米・きゅうり・チンゲン菜・こまつな・たまねぎ

夏の暑さに負けないように
いろいろな夏野菜を食べよう！

月平均栄養量