

令和7年 7月 小学校 学校給食献立表

北部共同調理場(電話:269-7082)

日曜	こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります。			食品のはたらき						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(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	わかめごはん	牛乳	かに玉あんかけ 中華あえ 肉団子ワンタンスープ プリン	ごはん ワンタン さとう かたくりこ	ごまあぶら ドレッシング	かに たまご ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん にら	ねぎ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	615 20.7 16.9 2.8
2 水	ゆめロール	牛乳	たこメンチ コールスローサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮 半夏生 たこ	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	たこ とりにく だいず	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ズッキーニ にんにく しめじ	661 28.5 25.4 2.3
3 木	ごはん	コーヒー 牛乳	二色そばろ 磯香あえ なすのみそ汁 しゆん:なす	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく みそ だいず たまご あぶらあげ ごおりどうふ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが もやし なす キャベツ ねぎ えのき	616 26.4 18.7 2.5
4 金	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 枝豆ときゅうりのあさづけ とうがんのみそ汁 しゆん:とうがん	ごはん	あぶら ごま	さば ぶたにく どうふ みそ	牛乳	にんじん みずな	えだまめ きゅうり とうがん たまねぎ	639 26.6 25.6 2.6
7 月	行事食 ちらしずし	牛乳	星形コロッケ 枝豆サラダ 七夕すまし汁 七夕ゼリー しゆん:かぼちゃ	ごはん ふ じゃがいも パンこ ゼリー	あぶら ドレッシング	かまぼこ とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサ	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	675 23.1 18.9 2.5
8 火	うどん	牛乳	かぼちゃとさつまいものかき揚げ キャベツのごまあえ おろしうどん汁 しゆん:かぼちゃ	うどん さつまいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん えのき しいたけ	661 24.2 25.3 3.2
9 水	ごはん	牛乳	タコライスの具 コーンサラダ もずくのスープ シークワーサーゼリー おきなわけん献立	ごはん さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず とりつみれ	牛乳 もずく	にんじん にら	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン もやし しいたけ	616 23.7 18.2 2.1
10 木	ココアパン	牛乳	ツナマヨムレツ まめまめサラダ ペンネのミートソース煮	パン ペンネ	あぶら ドレッシング マヨネーズ	ツナ たまご だいず ぶたにく	牛乳	にんじん トマト パセリ	えだまめ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく ズッキーニ	637 27.0 20.6 2.3
11 金	ごはん ふりかけ(備蓄 品)	牛乳	あじフライ ごま酢あえ じゃがいもだんごのみそ汁 しゆん:あじ	ごはん パンこ じゃがいももち さとう	あぶら ごま	あじ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん ねぎ えのき	609 24.3 17.3 2.2
14 月	ごはん	牛乳	カレイの米粉フライ 切り干しの含め煮 かぼちゃ豚汁 しゆん:カレイ	ごはん こめこ さとう	あぶら	カレイ ぶたにく あぶらあげ どうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく しいたけ	594 24.4 21.9 1.7
15 火	発芽玄米ご はん	牛乳	夏野菜カレー カラフルサラダ 冷凍みかん しゆん:夏野菜	発芽玄米ごは ん	あぶら ドレッシング	とりにく	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト パプリカ	たまねぎ ズッキーニ きゅうり キャベツ コーン なす みかん しょうが にんにく	674 21.8 18.5 2.3
16 水	丸パン横切 り	牛乳	ハンバーグトマトソース ABCスープ 大根と水菜のサラダ	パン マカロニ さとう	あぶら オリーブ油 ドレッシング	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ えのき	591 24.4 22.8 2.7
17 木	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 三色あえ 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 しゆん:いわし	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	いわし ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	もやし たまねぎ きゅうり だいこん こんにやく	633 27.3 21.8 1.7
18 金	ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(2) 切干大根のナムル 塩バターラーメンスープ マーラーカオ	ラーメン ぎょうざのかわ	あぶら バター ドレッシング	ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサ	きゅうり だいこん もやし キャベツ ねぎ コーン	699 26.1 24.7 3.3

☆( )の数はもりつけ数です。

行事食「七夕」

7月7日は「七夕」です。「星型コロッケ」と星形のふを浮かべた「七夕すまし汁」、「七夕ゼリー」を組み合わせた献立にしました。

【今月の前橋産の食材】

お米 チンゲン菜  
きゅうり こまつな  
みずな たまねぎ  
にんじん じゃがいも  
ズッキーニ など

月平均栄養量

637  
24.9  
21.2  
2.4

