令和7年　7月　小学校学校給食献立表　宮城共同調理場(283－6887)

日	曜	こんだてめい（食材等の都合により献立がかわることがあります）			食品のはたらき 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）		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品（みどり）		えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
1	火	ごはん	牛乳	厚揚げのオイスターソース炒め 三色サラダ　韓国風すいとん	ごはん かたくりこ すいとん さとう	あぶら ドレッシング	厚揚げ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら パプリカ	キャベツ　きゅうり もやし　たまねぎ はくさい　にんにく しょうが	623 24.0 18.4 2.6
2	水	ロールパン	牛乳	オムレツデミグラスソースかけ ラタトゥイユ　ABCスープ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブ油	たまご ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん パプリカ トマト	たまねぎ　なす キャベツ　コーン にんにく ズッキーニ	612 24.9 22.8 2.6
3	木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ（2）　小松菜のナムル 八宝菜	ごはん かたくりこ ぎょうざの皮	あぶら ごま油 ドレッシング	ぶたにく いか　えび なると うずらの卵	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし　キャベツ たまねぎ　しいたけ にんにく　しょうが	586 25.3 16.4 2.2
4	金	ちらしずし	牛乳	＜行事食～七夕～＞ 星型コロッケ 枝豆サラダ　七夕すまし汁　七夕ゼリー	ごはん じゃがいも パン粉　ふ ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく 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 ねぎ　えのきたけ たけのこ　れんこん かんぴょう　しいたけ	686 21.6 18.9 2.7
7	月	上州かみなり ごはん	コーヒー牛乳	豆腐ハンバーグ和風ソースかけ 昆布あえ　じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ		豆腐ハンバーグ とうふ　みそ あぶらあげ とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ　きゅうり たまねぎ こんにゃく　ごぼう しいたけ	604 23.6 14.4 3.3
8	火	うどん	牛乳	だし巻きたまご　ごまあえ カレーうどん汁　レモンゼリー	うどん さとう ゼリー	ごま	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり もやし　たまねぎ ねぎ	629 25.6 19.4 3.8
9	水	ごはん	牛乳	ほきのり塩フライ　キャベツのマリネ 肉じゃが	ごはん パン粉 じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	ほき ぶたにく	牛乳 のり	にんじん いんげん パプリカ	キャベツ　コーン きゅうり　たまねぎ しらたき	606 21.6 17.2 1.5
10	木	わかめごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き なすのピリ辛そぼろ煮 鶏だんご汁	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	赤魚　とりにく 鶏つみれ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	なす　たまねぎ しょうが　だいこん えのきたけ　ねぎ	548 25.9 14.6 2.6
11	金	背割り コッペパン	牛乳	スラッピージョー　カラフルサラダ かぼちゃのスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく ベーコン だいず	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん パプリカ パセリ	たまねぎ　きゅうり キャベツ　コーン	606 22.9 20.9 2.6
14	月	ごはん	牛乳	さばの西京焼き　うま塩キャベツ 豆乳坦々スープ	ごはん	ごま あぶら ごま油 ドレッシング	さば　ぶたにく とうふ　みそ 豆乳	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ　きゅうり たまねぎ　もやし にんにく　しょうが	646 26.1 26.1 2.1
15	火	発芽玄米 ごはん	牛乳	夏野菜カレー　キャベツメンチ マスカットゼリーフルーツあえ	発芽玄米ごはん じゃがいも パン粉 ゼリー	あぶら オリーブ油	ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ パプリカ トマト	なす　たまねぎ ズッキーニ しょうが　にんにく キャベツ　もも パイン　みかん	786 23.1 26.8 2.8
16	水	食パン チョコ大豆クリーム	牛乳	ハンバーグバーベキューソースかけ こんにゃくサラダ　星型マカロニのスープ	パン マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	ハンバーグ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ　にんにく りんご　こんにゃく キャベツ　きゅうり	643 26.6 26.5 2.7
17	木	ごはん ふりかけ（備蓄品）	牛乳	たこメンチ きんぴら　とうがんのみそ汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	たこメンチ とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ　みそ	牛乳	にんじん	ごぼう　こんにゃく しいたけ　とうがん たまねぎ	595 25.6 16.7 2.3
18	金	ラーメン	牛乳	煮たまご　わかめサラダ 五目しょうゆラーメンスープ アセロラミニゼリー	ラーメン さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ドレッシング	たまご ぶたにく いか　なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ　きゅうり たけのこ　たまねぎ ねぎ　にんにく もやし　コーン	585 29.8 17.4 4.0
									月平均栄養量		625 24.8 19.8 2.7

今月の献立目標「暑さに負けない体をつくろう」

行事食 ～七夕～

ちらしずし　牛乳
星型コロッケ
枝豆サラダ
七夕すまし汁
七夕ゼリー

○きゅうり、チンゲンサイ、なす、たまねぎ、ズッキーニ、こまつなは 前橋産を使用する予定です。
○お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
○（　）の数字はもりつけ数です。