

令和7年



7月 小学校学校給食献立表

富士見共同調理場

日	曜	こ ん だ て め い		食 品 の は た ら き						栄養価 (kcal)	
				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) たんぱくしつ(g) しじつ(g) えんぶん(g)			
		食材等の都合により献立がかわることがあります									
1	火	ごはん	牛乳	あじの一夜干し きりぼしだいこん ふく に 切干大根の含め煮 かぼちゃのみそ汁 シークワサーゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら	あじ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ	きりぼしだいこん ねぎ しらたき キャベツ たまねぎ えのきたけ	588 25.3 14.8 2.8
2	水	背割り コッペパン	牛乳	ウインナーデミソースかけ(2) 三色サラダ ABCスープ ★富士見産のとうもろこし入り	パン さとう マカロニ	あぶら	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし キャベツ エリンギ	583 24.4 25.1 3.3
3	木	ごはん	牛乳	えびしゅうまい(2) 春雨サラダ ほいこうろう 回鍋肉	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	えびしゅうまい ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ ねぎ しめじ しょうが にんにく	624 23.7 17.9 2.2
4	金	ちらしずし	牛乳	ほしがた 星形コロquette(ソース) えだまめサラダ たなぼた 七タすまし汁 たなぼた 七タゼリー 行事食:七夕	ごはん さとう ふ コロquette ゼリー	あぶら	かまぼこ とりにく とうふ	牛乳	にんじん オクラ	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 ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ だいこん	672 21.6 18.2 3.1
7	月	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 千草あえ とり肉 鶏肉となすのうどん汁	うどん さとう こむぎこ	あぶら	ちくわ とりにく あぶらあげ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	もやし コーン たまねぎ しいたけ えのきたけ ねぎ なす キャベツ	548 24.9 15.6 3.7
8	火	ごはん	牛乳	あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き キャベツのごまあえ じゃがいものそばろ煮	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	あかうお ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく	629 26.7 18.6 1.9
9	水	ごはん	牛乳	にく 肉だんご(2) 海藻サラダ とうがンのみそ汁	ごはん さとう	ごまあぶら	肉だんご とうふ みそ あぶらあげ とりにく	牛乳 かいそう	にんじん 赤ピーマン こまつな	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ とうがん えのきたけ	565 21.6 17.5 2.4
10	木	ごはん 天井のたれ	牛乳	えびといかのかきあげ かぼちゃの甘辛煮 なすのみそ汁	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	えび いか とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす えのきたけ キャベツ	686 23.1 24.0 2.9
11	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	なつやさい 夏野菜ビーンズハヤシ コーンサラダ れいとう 冷凍みかん	はつがげんまい じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト	えだまめ たまねぎ エリンギ ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン みかん	690 23.5 19.4 2.3
14	月	ごはん	牛乳	とうふ 豆腐ハンバーグの照り焼き キムチあえ じゃがいものみそ汁 アセロラミニゼリー	ごはん さとう セリー かたくりこ じゃがいも	あぶら	ハンバーグ とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん えのきたけ	567 22.2 13.6 2.5
15	火	ラーメン	牛乳	ぼう 棒ぎょうざ やさい 野菜のナムル ジャージャー麺	ラーメン かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぎょうざ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ コーン もやし ねぎ たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが	603 26.7 18.1 2.9
16	水	ごはん おかかふり かけ(備蓄)	牛乳	さばの甘酢あんかけ えだまめ なつ 夏のスタミナ豚汁 ★富士見産のえだまめ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さば みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん にら	えだまめ たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ こんにやく	685 27.9 26.4 2.5
17	木	小パイ ン	牛乳	チキンナゲット(2) カラフルサラダ なすのミートソースペンネ	パン マカロニ さとう	あぶら	チキンナゲット ぶたにく こおりとうふ	牛乳	赤ピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす エリンギ パイン にんにく しょうが	661 26.8 23.0 2.6
18	金	麦ごはん	牛乳	なつやさい 夏野菜カレー オムレツ コールスローサラダ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	ぶたにく たまご	牛乳	ピーマン かぼちゃ にんじん トマト	なす ズッキーニ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり レモンかじゅう	719 23.5 25.1 2.9
									月平均栄養量		630 24.4 19.8 2.7
🍉 🍉											



7月の献立目標「暑さに負けない体をつくろう！」

夏バテしないよう、バランスのよい食事を心がけましょう。

○()の数はもりつけ数です



行事食～七夕～

ちらしずし 牛乳
星形コロック えだまめサラダ
七夕すまし汁
七夕ゼリー

○食材の産地のお知らせ(予定)
【群馬県】牛乳、うどん、豚肉、キャベツ、にら、だいこん
【前橋市】米、チンゲンサイ
【富士見町】たまねぎ、きゅうり、こまつな、なす、ズッキーニ、とうもろこし、えだまめ

