

掲示用
 7月きゅうしょくこんだてひょう（小学校）

令和7年度 給食 7月きゅうしよこんたてしよつ(小学校)			白鷹町学校給食共同調理場						
日	曜日	料 理 名	ちようりじようからの おしらせ	血やにくをつくるもの あかのなかま	力や体温となるもの きいろのなかま	体の調子をよくするもの みどりのなかま	エネルギー [kcal]	蛋白質[g]	
1	火	おやこ 親子どんぶり・ぎゅうにゅう・ほうれん草のごま和え・厚揚げのみそしる・青のり小 かな 魚		とりにく・たまご・ぎゅうにゅう・なまあ げ	ごはん・しらたき・さとう・かたくりこ・ ごま	たまねぎ・ほししいたけ・さやえんどう・ ほうれんそう・にんじん・もやし・だいこ ん・ねぎ	632	28.1	
2	水	こめこ 米粉コッペパン・ぎゅうにゅう・ペンネと夏野菜のナポリタン・ポパイサラダ・米粉 のつぶコーンスープ		ぎゅうにゅう・ベーコン・ツナ	こめこパン・ペンネ・あぶら・さとう・ご まあぶら・ごま・こめこ・バター	たまねぎ・なす・ズッキーニ・ピーマン・ ほうれんそう・キャベツ・にんじん・ク リームコーン・ホールコーン	721	24.9	
3	木	あつや たまご ちゅうか ごはん・ぎゅうにゅう・厚焼き玉子・中華サラダ・じゃがいもとたまねぎのみそし る・白鷹産大豆のなっとう		ぎゅうにゅう・あつやきたまご・ハム・な まあげ・にぼしこ・なっとう	ごはん・はるさめ・さとう・あぶら・ごま あぶら・じゃがいも	もやし・にんじん・きゅうり・ホールコー ン・たまねぎ	619	25.8	
4	金	ごはん・ぎゅうにゅう・ピーマンメンチカツ・五目きんぴら・あさりのみそしる		ぎゅうにゅう・ピーマンメンチカツ・ちく わ・ぶたにく・あさり・とうふ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・あぶら・さとう・ご まあぶら・ごま	ごぼう・にんじん・こんにやく・ねぎ	641	25.7	
7	月	わかめごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのレモン漬け・ステラマカロニのキャロット サラダ・キャベツとベーコンのスープ・七タデザート	セタ献立 セタデザート:学 配	わかめ・ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ・ ベーコン	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さと う・マカロニ・あぶら・たなばたゼリー	レモン・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ しめじ・ブロッコリー	782	28.6	
8	火	ごはん・ぎゅうにゅう・カツオカツ・切り干し大根のソース炒め・コーン入りたまご スープ		ぎゅうにゅう・カツオカツ・ぶたにく・ ベーコン・たまご	ごはん・こめあぶら・あぶら・かたくりこ	きりぼしだいこん・もやし・カラーピーマ ン・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・ ほうれんそう	655	23.5	
9	水	しょく 食パン・ぎゅうにゅう・野菜コロッケ・かいそうサラダ・白鷹産トマトのミソドネ		ぎゅうにゅう・かいそうサラダ・わかめ・ ハム・だいず・ベーコン	パン・やさいコロッケ・こめあぶら・ごま あぶら・マカロニ・じゃがいも・オリーブ オイル	もやし・きゅうり・たまねぎ・にんじん・ キャベツ・にんにく・セロリ・トマト	662	22.6	
10	木	ポークカレー・ぎゅうにゅう・白鷹産大豆のツナサラダ・オレンジ		ぶたにく・ぎゅうにゅう・だいず・チー ズ・ツナ	ごはん・あぶら・じゃがいも・カレールウ	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご・ キャベツ・きゅうり・バレンシアオレンジ	704	24.8	
11	金	ひ 冷やし中華・ぎゅうにゅう・焼きぎょうざ・ヨーグルト	ぎょうざ 小:2ヶ 中:3ヶ ヨーグルト:学配	ハム・たまご・ぎゅうにゅう・ぎょうざ・ ヨーグルト	ちゅうかめん・さとう・ごまあぶら	もやし・にんじん・きゅうり・ほししいた け・オクラ	661	26.2	
14	月	ごはん・ぎゅうにゅう・さっぱり和風おろしハンバーグ・小松菜のナムル・根菜のご まじる		ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ぶたにく・に ぼしこ	ごはん・さとう・ごまあぶら・ごま	だいこん・こねぎ・こまつな・もやし・に んじん・ホールコーン・ねぎ・しょうが・ ごぼう	576	22.7	
15	火	ごはん・ぎゅうにゅう・さば昆布しょうゆ干し・カミカミサラダ・にらたまじる・ミ ニトマト	ミニトマト :2ヶ	ぎゅうにゅう・さば・こんぶ・とりにく・ とうふ・たまご・かまぼこ	ごはん・マヨネーズ・ごまドレッシング・ かたくりこ	ごぼう・にんじん・にら・ミニトマト	679	25.5	
16	水	コッペパン・ぎゅうにゅう・カレーキャベツのホットドッグ・白鷹産青畑豆とのり塩 ポテト・パンプキンスープ		コッペパンにきれめ をいれて、ホットドッ グにしてみましょ う♪	ぎゅうにゅう・ポークフランク・あおばた まめ・あおのり・スキムミルク	パン・オリーブオイル・こめこ・かたくり こ・じゃがいも・こめあぶら・ホワイトル ウ・さとう	キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ	826	29.0
17	木	ごはん・ぎゅうにゅう・さけ 鮭メンチカツまたはフィレオチキン・青菜と切干大根のごま 和え・豆腐と春雨のスープ	*セレクト給食*	ぎゅうにゅう・さけ・とりにく・とうふ	ごはん・こめあぶら・ごま・さとう・はる さめ	ほうれんそう・さやいんげん・にんじん・ もやし・きりぼしだいこん・しょうが・ね ぎ	602	21.8	
18	金	ごはん・ぎゅうにゅう・ぶたにくとキャベツの塩こうじ炒め・きゅうりの中華和え・ だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう・ぶたにく・なまあげ	ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ にら・にんにく・きゅうり・だいこん・ね ぎ	561	23.0	
22	火	ごはん・ぎゅうにゅう・キャベツメンチカツ・ゆうがおのそぼろ煮・高野豆腐と小松 菜のみそしる		ぎゅうにゅう・キャベツメンチカツ・なま あげ・ぶたにく・こうやどうふ・あぶらあ げ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・あぶら・さとう・か たくりこ	とうがん・にんじん・しょうが・こまつな	662	25.9	
23	水	しょく 食パン・ぎゅうにゅう・バター香るツナサンド・キャベツとｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのコールス ローサラダ・きのこたまごのスープ・とうもろこし		ぎゅうにゅう・ツナ・ハム・ベーコン・た まご	パン・ばんこ・バター・マヨネーズ・ド レッシング・かたくりこ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・すなっ ぶえんどう・ブロッコリー・ホールコーン・ しめじ・えのきたけ・エリンギ・ほしし いたけ・にんにく・とうもろこし	794	30.1	
24	木	しらたかさんよねざわぎゅう ぎゅうどん 白鷹産米沢牛の牛丼・ぎゅうにゅう・キャベツの塩昆布和え・かぼちゃとなすのみそ しる・小玉すいか	「いのちをいた だく」ことを、かん がえてみましょう。	ぎゅうかたあぶらみつき・ぎゅうにゅう・ ふじっこ・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん・しらたき・さとう・ごま	たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅう り・かぼちゃ・なす・さやいんげん・すい か	608	22.8	