

令和7年 7月 学校給食献立表

★個数物の数字(幼・小・中)



皆野町学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て			食 品 と 働 き			栄 養 価	
					血・肉・骨などの 体をつくる(赤)	熱や力になる (黄)	体の調子をととのえる (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		しゅしよく	牛乳	お か ず	1群・2群	5群・6群	3群・4群		
1	火	こどもパン スライス	牛乳	やさいスープ ハンバーグマトソース ガーリックポテト	牛乳 ベーコン ハンバーグ	こどもパン 油 さとう じゃがいも バター	キャベツ・にんじん・もやし・たまねぎ アスパラガス・トマト・マッシュルーム とうもろこし・パセリ・にんにく	(小)626 (中)801	23.3 32.8
2	水	ごはん	牛乳	ふりかけ にくどうふじる いわしのしょうがに たくあんあえ	牛乳 ふりかけ とりにく とうふ みそ いわし	こめ 油 さとう ごま	ほうれんそう・はくさい・ねぎ・しめじ しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん たくあん	631 807	27.2 38.3
3	木	★七夕献立★ カレーピラフ	牛乳	ほしのメンチカツ あまのがわサラダ たなばたゼリー	牛乳 とりにく メンチカツ かまぼこ	こめ もちごめ 油 さとう ゼリー かんきつドレッシング	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・にんにく・しょうが・トマト オクラ・とうもろこし・キャベツ・きゅうり	658 845	23.2 32.7
4	金	じごなうどん	ジョア ブレン	なつやさいうどんじる えだまめとコーンのフリッター② もずくサラダ	ジョア あぶらあげ とりにく なんと もずく	地粉うどん 油 さとう はるさめ こうみしおドレッシング	なす・しめじ・たまねぎ・いんげん しいたけ・えだまめ・とうもろこし にんじん・キャベツ・きゅうり	635 812	21.8 30.7
7	月	むぎごはん	牛乳	わかめスープ ぎょうざ②②③ ビビンバふうソテー	牛乳 とうふ わかめ ぎょうざ ぶたにく みそ	こめ むぎ 油 さとう ごま ごま油	しめじ・たまねぎ・にんにく・しょうが だいずもやし・もやし・にんじん ほうれんそう	649 830	22.1 31.1
8	火	しよくパン	牛乳	スライスチーズ ポトフスープ フィレオチキン レモンゼリーポンチ	牛乳 チーズ ウインナー フィレオチキン	しよくパン 油 さとう じゃがいも ゼリー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー・パセリ・みかん・もも パイナップル・レモン	636 814	27.5 38.7
9	水	とりそぼろごはん	牛乳	がんす(広島名物) ほうれんそうごまあえ れいとうみかん	牛乳 とりにく あぶらあげ がんす	こめ もちごめ 油 さとう ごま	しょうが・ごぼう・たけのこ・いんげん しめじ・キャベツ・ほうれんそう もやし・にんじん・みかん	651 833	24.7 34.8
10	木	わかめごはん	牛乳	なすのみそしる サバピリカラづけやき うめかつおあえ	牛乳 わかめ みそ あぶらあげ サバ かつおぶし	こめ 油 さとう	だいこん・こまつな・なす・ねぎ キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん うめぼし	628 803	24.9 35.1
11	金	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうタンタンメン はるまき あおなのごまふうみあえ	牛乳 ぶたにく みそ とうにゅう はるまき わかめ	中華めん 油 さとう ごま	もやし・たまねぎ・にら・にんじん はくさい・にんにく・しょうが こまつな・キャベツ・とうもろこし	655 838	25.2 35.5
14	月	げんまいいりごはん	牛乳	モロヘイヤのみそしる タラガーリックたつたあげ ひじきのいために	牛乳 みそ あぶらあげ タラ とりにく ひじき	こめ 油 さとう こんにやく ごま	だいこん・たまねぎ・えのき・ねぎ モロヘイヤ・にんにく・れんこん にんじん・いんげん・しいたけ	633 810	24.5 34.5
15	火	ツイストパン	牛乳	スパゲッティナポリタン パンプキンアンサンブルエッグ コーンサラダ	牛乳 ウインナー たまご	ツイストパン 油 さとう スパゲッティ コーンクリームドレッシング	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト ピーマン・にんにく・かぼちゃ・きゅうり キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし	640 819	24.3 34.2
16	水	★夏野菜献立★ むぎごはん	牛乳	なつやさいかレー アスパラとツナのサラダ げんきヨーグルト	牛乳 とりにく シーチキン みそ わかめ ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨネーズ	なす・オクラ・たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが・だいこん とうもろこし・キャベツ・アスパラガス	650 832	25.1 35.3
17	木	ごはん	牛乳	にくどんのぐ ささかまぼこのしょうがやき からしあえ	牛乳 ぶたにく かまぼこ	こめ 油 さとう しらたき	しょうが・たまねぎ・ねぎ・いんげん とうもろこし・にんじん・きゅうり キャベツ・もやし	649 830	26.2 36.9

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆給食の終了日☆

16日・・・皆野小学校・国神小学校
17日・・・幼稚園・三沢小学校・皆野中学校

今月の皆野町・秩父郡市産

○じゃがいも ○たまねぎ
○しめじ ○きゅうり
○みそ ○しょうゆ

☆七夕は彦星と織姫の二人が年に一度だけ7月7日の夜に
天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと
言われています。
この日は願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に
祈ります。(秩父地方などはひと月遅れの8月7日に行います。)

