

令和5年 7月

# 学校給食献立表

皆野町学校給食センター



★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしょく	牛乳	おかず	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
3月	むぎごはん	牛乳	わかめのみそスープ ぎょうざ②②③ ビビンバソテー	牛乳 わかめ とうふ みそ ぎょうざ ぶたにく	こめ むぎ 油 さとう	はくさい・にんじん・しょうが・たまねぎ にんにく・だいずもやし・もやし ほうれんそう	(小)645 (中)825	21.6 30.5
4火	コッペパンスライス	牛乳	スパゲッティナポリタン メンチカツ カクテルゼリーポンチ	牛乳 ウインナー メンチカツ	コッペパン 油 さとう スパゲッティ ゼリー	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト マッシュルーム・にんにく・みかん パイナップル・もも	659 843	21.9 30.9
5水	ごはん	牛乳	スタミナじる カレーのレモンてりやき ごもくきんぴら	牛乳 ぶたにく みそ カレイ	こめ 油 さとう こんにやく じゃがいも	たまねぎ・だいこん・にんじん・にら にんにく・いんげん・れんこん・レモン	643 823	28.3 39.9
6木	カレーピラフ	牛乳	ほしのコロッケ あまのがわサラダ たなばたゼリー	牛乳 とりにく コロッケ かまぼこ	こめ もちごめ 油 さとう じゃがいも 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	643 823	20.0 28.2
7金	地粉うどん	牛乳	なつやさいうどんしる わかさぎフリッター②②③ キャベツごまみそあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ なんと わかさぎ みそ	地粉うどん 油 さとう ごま	なす・にんじん・たまねぎ・いんげん しいたけ・キャベツ・きゅうり	657 841	25.4 35.8
10月	あおなごはん	牛乳	とんじる とりもものしょうがやき たくわんあえ	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく	こめ 油 さとう こんにやく ごま	あおな・ごぼう・だいこん・にんじん ほうれんそう・しょうが・キャベツ きゅうり・たくあん・もやし	634 811	27.4 38.6
11火	子どもパンスライス	いちご飲料	やさいスープ ハンバーグトマトソース ガーリックポテト	いちご飲料 ベーコン ハンバーグ わかさぎ みそ	こどもパン 油 さとう パター じゃがいも	たまねぎ・キャベツ・にんじん マッシュルーム・トマト・とうもろこし にんにく・パセリ・いちご	643 823	26.1 36.8
12水	とりごぼうごはん	牛乳	すりみチーズロール ほうれんそうのからしあえ れいとうみかん	牛乳 とりにく あぶらあげ すりみチーズロール	こめ もちごめ 油 さとう	にんじん・ごぼう・たけのこ・しいたけ グリーンピース・キャベツ・ほうれんそう きゅうり・みかん	654 837	27.4 38.6
13木	ごはん	牛乳	なつとう とりにくとひじきののもの うめかつおあえ	牛乳 なつとう とりにく あつあげ ひじき かつおぶし	こめ 油 さとう じゃがいも しらたき	にんじん・たまねぎ・いんげん・しめじ キャベツ・きゅうり・ねりうめ	651 833	26.5 37.4
14金	中華めん	牛乳	とうにゅうタンタンメンしる はるまき きゅうりのしおサラダ	牛乳 とうにゅう ぶたにく みそ はるまき	中華めん 油 ごま油 さとう こうみしおドレッシング	もやし・たまねぎ・はくさい・にんじん にら・しょうが・にんにく・きゅうり キャベツ・だいこん	648 829	24.4 34.4
18火	げんまいりごはん	牛乳	ふりかけ たまねぎのみそしる ホッケのスタミナやき しおこんぶあえ	牛乳 あぶらあげ みそ ホッケ こんぶ ふりかけ	こめ 油 さとう	もやし・たまねぎ・にんじん・こまつな キャベツ・ほうれんそう・きゅうり	651 833	24.1 34.0
19水	むぎごはん	牛乳	なつやさいのカレー コーンサラダ げんきヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	こめ むぎ 油 じゃがいも カレールウ コーンクリームドレッシング	なす・オクラ・にんじん・たまねぎ にんにく・しょうが・キャベツ・ブロッコリー カリフラワー・とうもろこし・きゅうり	662 847	24.0 33.8

※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☆

19日・・・幼稚園・小学校・中学校

今月の皆野町・秩父郡市産

- じゃがいも ○にんじん
- たまねぎ ○しめじ
- きゅうり
- みそ ○しょうゆ

★11日のガーリックポテトに  
皆野中学校で収穫された「じゃがいも」を  
使用します。お楽しみに★



☆七夕は彦星と織姫の二人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡ってすく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。)