

令和6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	
	曜日	メニュー	牛乳	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
				1群・2群	5群・6群	3群・4群		
1	月	ごはん	牛乳	ふりかけわかめ スタミナじる サバしょうがに たくあんあえ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ サバ ふりかけ	こめ 油 さとう ごま たまねぎ・だいこん・にんじん・にら にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり たくあん	(小)652 (中)834	25.8 36.3
2	火	しよくぱん	牛乳	マーガリン トマトスープ オープンからあげ②②③ フルーツあんんにんポンチ	牛乳 ウインナー とりにく マーガリン あんんにんどうふ	しよくぱん 油 さとう たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリ パセリ・にんにく・トマト みかん・パイナップル・もも	654 837	21.9 30.8
3	水	ごはん	牛乳	にくじゃが あつやきたまご しおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく たまご こんぶ ごま油	こめ 油 さとう しらたき じゃがいも ほうれんそう・きゅうり	647 828	26.9 37.9
4	木	★七夕献立★ 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 かんきつドレッシング	こめ もちごめ 油 さとう カレー粉 ゼリー 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
5	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 もずくサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ なんと わかさぎ もずく	地粉うどん 油 さとう はるさめ シークワースドレッシング	649 830	24.7 34.0
8	月	むぎごはん	牛乳	かんこくのり とうふのちゅうかに きゅうりのしおサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ エビ イカ のり	こめ むぎ 油 さとう でんぷん こうみしおドレッシング	650 832	25.7 39.0
9	火	こどもパンスライス	牛乳	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	コーヒー牛乳 ベーコン ハンバーグ じゃがいも	こどもパン 油 さとう バター キャベツ・にんじん・たまねぎ・トマト ほうれんそう・マッシュルーム・パセリ とうもろこし・にんにく	651 826	23.6 33.2
10	水	とりそぼろごはん	牛乳	がんすフライ(広島の郷土料理) ほうれんそうのごまあえ 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・にんじん・ごぼう・たけのこ グリーンピース・しめじ・ほうれんそう キャベツ・もやし・みかん	656 839	24.8 34.9
11	木	ごはん	牛乳	彩の国こつぶなっとう なすのみそしる さわらスタミナやき うめかつおあえ	牛乳 なっとう あぶらあげ みそ さわら かつおぶし	こめ 油 さとう だいこん・こまつな・なす・にんじん ねぎ・たまねぎ・キャベツ・きゅうり ねりうめ	660 844	26.6 37.5
12	金	中華めん	牛乳	とうにゅうタンタンメンしる はるまき あおなのふうみあえ	牛乳 とうにゅう ぶたにく みそ はるまき	中華めん 油 さとう ごま もやし・たまねぎ・にら・にんじん しょうが・にんにく・キャベツ・こまつな とうもろこし	648 829	24.4 34.4
16	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 コールスローサラダ	牛乳 ウインナー アンサンブルエッグ	ツイストパン 油 さとう スパゲッティ コールスロードレッシング	637 815	24.0 33.8
17	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 カレー粉 じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨネーズ	657 840	26.4 37.2
18	木	ごはん	牛乳	モロヘイヤのみそ汁 アジのたつたあげ ひじきのいために	牛乳 みそ アジ ひじき ぶたにく あぶらあげ	こめ 油 さとう こんにゃく ごま たまねぎ・えのき・ねぎ・にんじん モロヘイヤ・だいこん・れんこん しいたけ・いんげん	654 837	25.9 36.5

※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☆

17日・・・国神小学校・三沢小学校
18日・・・幼稚園・皆野小学校・皆野中

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。)

