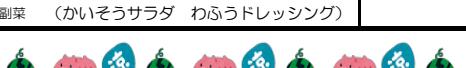


7.8月学校給食献立予定表 (小学校)

令和7年度

塩谷町立学校給食センター

日付	献立名 (こんためい)		主な材料 (※ 使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)					栄養価		
	※ 毎日、牛乳 (200ml) がお出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。		〔赤〕 血や筋肉・骨になる たんぱく質 1群 肉・魚・卵・大豆		〔緑〕 体のちゅうしととのえる 無機質 2群 小魚・乳製品・海藻		〔黄〕 エネルギーのもととなる 飲用牛乳 3群 色のこい野菜		炭水化物 5群 米・パン・いも・さとう	
							ビタミン 4群 他の野菜・くだもの		脂質 6群 油・バター・ごま	
1 火	主食 ◇☆シェルパン							パン		650
	主菜 ◇しろみざかなフライ ソース	ほき						パン粉 小麦粉	油	28.1
	副菜 きやべつサラダ			にんじん	きやべつ きゅうり コーン			ドレッシング		23.0
	その他 ◇☆マカロニのクリームに	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ ルウ	バター 生クリーム	パン	ごま	2.2
2 水	主食 ▲いりこなめし		しらす かつおぶし					米 砂糖	ごま	608
	主菜 ◎いかのてりやき	いか								28.5
	副菜 ▲ごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし		砂糖	ごま		14.4
	副菜 ●とうふとえのきのみそしる	豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん	えのきだけ					2.5
3 木	その他 ●■フルーツあんにんふうプリン	豆乳			もも あんず		砂糖			
	主食 ◇☆パンプキンパン							パン		604
	主菜 ◇ハニーマスタークチキン	鶏肉						はちみつ		28.6
	副菜 ◇☆●ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きやべつ きゅうり コーン			イタリアンドレッシング		22.5
4 金	副菜 サマーシチュー	ワインナー		トマト アスパラガス にんじん	にんにく たまねぎ		じゃがいも	油		2.5
	主食 ごはん						米			614
	主菜 ●マーボーなす	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく なす	砂糖 でんぶん	油 ごま油			22.5
	副菜 ★◇えびしゅうまい (2c)	えび たら			たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん				17.6
7 月	副菜 ●にくだんごいりはるさめスープ	豚肉 鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ ねぎ	はるさめ でんぶん				2.2
	主食 ごはん						米			650
	主菜 ●ほしのハンバーグ ケチャップソース	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖				23.3
	副菜 ☆▲たんざくサラダ		チーズ	にんじん	きやべつ きゅうり (こんにゃく)		ドレッシング			17.9
	副菜 ●たなばたたじる	魚めん なると 油あげ		オクラ にんじん	ねぎ					2.7
8 火	その他 たなばたゼリー				みかん果汁 りんご果汁 レモン果汁	レモン果汁	砂糖			
	主食 ひやしかきあげうどん (◇うどん)						うどん			628
	主菜 (◇★◎●えびいかかきあげ)	えび いか		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油			20.8
	副菜 (●うどんのぐ・めんつゆ)	鶏ささみ 油あげ	わかめ	にんじん	もやし きゅうり					28.2
9 水	主食 ◇☆こうちやパン						パン			2.5
	主食 ごはん						米			652
	主菜 モロのあげに	モロ					でんぶん 砂糖	油		28.2
	副菜 ツナのりすあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖				19.5
10 木	副菜 ●とうにゅうじたてのなつやさいじる	豚肉 油揚げ 豆乳 みそ		オクラ かぼちゃ	スッキーニ ねぎ (こんにゃく)			油		2.5
	主食 セルフホットドッグ (◇☆コッペパン)						パン			681
	主菜 (ウンナー ケチャップ)	ウンナー								28.6
	副菜 コールスローサラダ			にんじん	きやべつ きゅうり		ドレッシング			33.5
11 金	副菜 ◇☆トマトクリームシチュー	鶏肉 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ	じゃがいも ルウ	油 生クリーム			2.4
	その他 ラムネゼリー				レモン果汁	砂糖				
	主食 ごはん						米			641
	主菜 とりのてりやき	鶏肉				しょうが にんにく				31.0
14 月	副菜 ▲ほうれんそうのまめあえ	みそ		ほうれん草 にんじん	もやし えだまめ	砂糖	ごま			18.9
	副菜 ◇☆○ふわふわスープ	ベーコン たまご	粉チーズ	にんじん バセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉				2.1
	主食 ごはん あじのり	のり				米				650
	主菜 ◇●あげようざ (2c) すじょうゆがけ	鶏肉 豚肉 大豆		にら	きやべつ たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぶん 砂糖	ごま油			22.9
15 火	副菜 ▲きりぼしだいこんのあえもの	ささみ		にんじん	切干大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま油 ごま			20.7
	副菜 ●オクラとなめこのみそしる	豆腐 みそ		オクラ にんじん	なめこ ねぎ					2.4
	主食 ジャージャーメン (◇○ちゅうかめん)					中華麺				694
	主菜 (●ジャージャーメンのぐ)	豚肉 大豆 みそ		にんじん	たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ	砂糖 でんぶん	ごま油			29.4
16 水	副菜 ◇▲●ツナとわかめのあえもの	ツナ	わかめ		きやべつ きゅうり		パンパンジードレッシング			26.2
	その他 ●パインクレープ	豆乳			パイン	砂糖 米粉				2.4
	主食 ごはん					米				711
	主菜 ◇☆●なつやさいカレー	豚肉 レバー		かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ スッキーニ なす りんご しょうが にんにく	ルウ	油			23.3
17 木	副菜 ▲ひじきとまめのサラダ	いんげん豆 ひよこ豆	ひじき	にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			22.0
	その他 ガリガリくんソーダ				りんご果汁 ライム果汁	砂糖				2.2
	主食 ◇☆バターロールパン					パン				643
	主菜 ○オムレツ	たまご					油			25.1
18 金	副菜 ラタトウイユ	ベーコン		トマト ピーマン	なす たまねぎ スッキーニ 黄ピーマン にんにく	砂糖	油			27.9
	副菜 ◇☆コーンとしろいんげんのポタージュ	ワインナー いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	ルウ	バター			2.5
	主食 セルフぎゅううどん (ごはん)					米				646
	主菜 (ぎゅううどんのぐ)	牛肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ (しらたき)	砂糖	油			26.6
27 水	副菜 セルフとうふサラダ (●ひややっこ)	とうふ								18.7
	副菜 (かいそうサラダ わふうドレッシング)		わかめ		きやべつ きゅうり コーン		ドレッシング			2.3
	8月	夏休み (7/19~8/26)								
		 								
28 木	主食 ごはん									704
	主菜 ◇☆●ひきにくカレー	豚肉 大豆 白いんげん豆	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも ルウ	油			22.7
	副菜 ピーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		ブロッコリー	きゅうり コーン		ドレッシング			18.4
	その他 ■ももゼリー				もも	砂糖				2.0
29 金	主食 ◇☆レーズンパン				レーズン	パン				656
	主菜 ◇☆●チキンチーズやき	鶏肉	チーズ	赤ピーマン バセリ		パン粉 砂糖				27.8
	副菜 ◇☆●はなやさいサラダ			アスパラガス ブロッコリー	カリフラワー コーン		イタリアンドレッシング			29.4
	副菜 ◇●ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト バセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	油			2.6
29 金	主食 ごはん					米				644
	主菜 ◇●あじカツ ソース	あじ すけうだら 豆乳			たまねぎ	パン粉 小麦粉	油			24.4
	副菜 ○●ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 たまご かつおぶし		にら にんじん	もやし ゴーヤ		油 ごま油			20.3
	副菜 ●たまねぎのみそしる	油あげ みそ	わかめ		たまねぎ えのきだけ					2.5

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・ねぎ・アスパラガス・きゅうり・トマト・きやべつ・オクラ・なす・ピーマン

【食物アレルギー表示】◇小麦 (微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナツツ類 (くるみ・アーモンド等) ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品 (みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】学校給食摂取基準 エネルギー: 650kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 2.0g未満

今月の平均 エネルギー: 651kcal たんぱく質: 25.9g 脂質: 22.3g 食塩相当量: 2.3g

※ 実際の摂取量には個人差があります。