

# 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（こんだてめい） ※ 毎日、牛乳（200ml）が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	主 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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		【赤】血や筋肉・骨になる		【緑】体のちょうしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・くだもの	米・パン・いも・さとう	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 きゃべつサラダ			にんじん	きゃべつ 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	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	えのきたけ			2.5
	その他 ●■フルーツあんんにんぷうプリン	豆乳			もも あんず	砂糖		
3 木	主食 ◇☆パンブキンパン					パン		604
	主菜 ◇ハニーマスタードチキン	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	きゃべつ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング	22.5
	副菜 サマーシチュー	ウインナー		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
4 金	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 でんぷん	油 ごま油	22.5
	副菜 ★◇えびしゅうまい（2こ）	えび たら			たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん		17.6
	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 えのきたけ ねぎ	はるさめ でんぷん		2.2
7 月	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	きゃべつ きゅうり （こんにやく）		ドレッシング	17.9
	副菜 ●たなばたじる	魚めん なんと 油あげ		オクラ にんじん	ねぎ			2.7
	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	砂糖		
8 火	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
	主食 ◇☆こうちゃパン					パン		2.5
9 水	主食 ごはん					米		652
	主菜 モロのあげに	モロ				でんぷん 砂糖	油	28.2
	副菜 ツナのりずあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		19.5
	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	ズッキーニ ねぎ （こんにやく）		油	2.5
10 木	主食 セルフホットドッグ（◇☆コッペパン）					パン		681
	主菜 （ウインナー ケチャップ）	ウインナー						28.6
	副菜 コールスローサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり		ドレッシング	33.5
	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		
11 金	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
	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 パセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉		2.1
14 月	主食 ごはん あじのり		のり			米		650
	主菜 ◇●あげきょうざ（2こ） すじょうゆかけ	鶏肉 豚肉 大豆		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖	ごま油	22.9
	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
15 火	主食 ジャーチャーめん（◇○ちゅうかめん）					中華麺		694
	主菜 （●ジャーチャーめんのぐ）	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 でんぷん	ごま油	29.4
	副菜 ◇▲●ツナとわかめのあえもの	ツナ	わかめ		きゃべつ 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
16 水	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 ズッキーニ なす りんご しょうが にんにく	ルウ	油	23.3
	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
17 木	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
	副菜 ラタトゥイユ	ベーコン		トマト ピーマン	なす たまねぎ ズッキーニ 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	ウインナー 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
18 金	主食 セルフぎゅうどん（ごはん）					米		646
	主菜 （ぎゅうどんのぐ）	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
	副菜 セルフとうふサラダ（●○ひやっこ）	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		きゃべつ きゅうり コーン		ドレッシング	2.3
8 月	 夏休み（7/19～8/26） 							
27 水	主食 ごはん					米		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 ビーンズサラダ	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
28 木	主食 ◇☆レーズンパン					パン		656
	主菜 ◇☆●チキンチーズやき	鶏肉	チーズ	赤ピーマン パセリ		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 パセリ	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 すけそうだら 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 えのきたけ			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・きゃべつ・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・ナッツ類（くるみ・アーモンド等） ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品（みそを除く） ■もち  
【1食当たりの栄養価】 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。