

令和7年 7月分 学校給食予定献立表

小学校

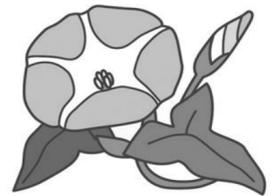
《 13 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	力 や 熱 の も と に な る の 食 品	血 や 肉 を つ く る あ か の 食 品	体 の ち ょ う し を と の の え る み ど り の 食 品
1	火	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ あげぎょうざ2こ もやしちゅうかあえ ちゅうかドレッシング	656	20.1	こめ でんぷん はるさめ ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	きゅうり たまねぎ チンゲンサイ にんじん だいずもやし もやし しいたけ
2	★水	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス とうもろこし ゴーヤのいためもの	651	26.8	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら ハヤシルウ デミグラスソース	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ぶたにく とりにく いりたまご	グリーンピース しょうが たまねぎ とうもろこし トマト にがうり にら にんじん にんにく もやし
3	木	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのみそしる あじのりごまフライ にくどうふ	661	30.1	こめ さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ あじのりごまフライ ぶたにく	さやいんげん かぼちゃ しょうが たまねぎ なす みょうが
4	金	コッペパン ぎゅうにゅう にんじんのポタージュ フランクのトマトソース えだまめサラダ イタリアンドレッシング	603	22.5	コッペパン さとう オリーブオイル こめあぶら バター	ぎゅうにゅう フランクフルト なまクリーム	えだまめ キャベツ たまねぎ とうもろこし トマト にんじん にんにく もやし パセリ ポタージュベース
7	月	ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう たなばたじる ほしがたハンバーグおろしソース かぼちゃのそぼろに	650	27.6	こめ そうめん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう なたと とりにく ほしがたハンバーグ	オクラ かぼちゃ だいこん にんじん
8	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンパ パンサンスー ちゅうかドレッシング	597	24.7	こめ むぎ はるさめ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ きゅうり だいこん たけのこ にら にんじん にんにく ほうれんそう だいずもやし もやし しいたけ
9	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マカロニスー コーンフライ とうふのドライカレー	616	21.4	こめ むぎ シェルマカロニ こめあぶら バター カレールウ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく シオルダーベーコン	キャベツ しょうが たまねぎ なす にんじん にんにく ビーマン コーンフライ
10	木	ひやしうどん(つゆ・こおり) ぎゅうにゅう かんとうに ごまあえ ごまクリーミードレッシング	640	26.7	じごなうどん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう きぬあげ がんもどき とりにく	こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう もやし
11	金	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスー しろみざかなのかんこくふうソース あんにんミックスゼリー	662	21.9	こめ ワンタン でんぷん さとう ごま ごまあぶら こめあぶら 3しょくゼリー	ぎゅうにゅう なたと しろみざかなフリッター ぶたにく	キャベツ にら にんじん にんにく ねぎ おうとう しいたけ
14	月	しょくパン こめこパン(6ねん・とくがく・しょくいんしつ) ぎゅうにゅう とりにくのトマトに チーズオムレツ コーンサラダ フレンチドレッシング	600	29.3	しょくパン (こめこパン) じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズオムレツ	さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし トマト にんじん マッシュルーム パジル
15	火	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみそしる さばのしおやき マーミナチャンプルー	645	33.2	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ かつおぶし しおさば ぶたにく	だいこん たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん ねぎ あかピーマン もやし
16	★水	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうもすくすー しゅうまい2こ チンジャオロースー	598	26.8	こめ でんぷん さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう もすく わかめ ぶたにく とりにく	たけのこ チンゲンサイ にんじん ねぎ ビーマン あかピーマン もやし しいたけ しゅうまい
17	木	むぎごはん なつやさいカレー ひとくちカツ コールスロー コールスロードレッシング セレクトジュース(りんご・みかん) しかくチーズ	635	23.3	こめ むぎ こめあぶら カレールウ	ヒレカツ とりにく とりレバー ダイスチーズ チーズ	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし トマト なす にんじん にんにく ピーマン みかんジュース りんごジュース
へいきんえいようりょう			631	25.7	※ 毎月19日は「食育の日」です ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。 ※ (★)印の日に、放送用資料があります。 ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。 ※ 「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。		
ひょうじゅんりょう			650	26.8			

※2学期の給食は8月28日(木)から始まります。

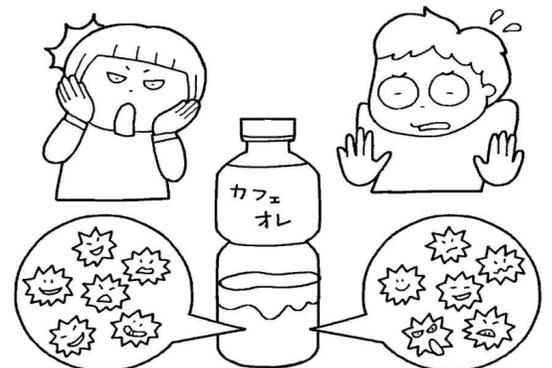
※次ページに「松伏町学校給食 食物アレルギー等の対応について」が記載されています。



砂糖の量はどのくらい？

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



※砂糖の量は、糖度計で計測して入ったペットボトル(500ml)の量を算出したものです。