



令和7年7月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数13回

祖父江町学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる（あか）		おもにからだのちょうしをとのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
			さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
1	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		611
		たこナゲット（2こ）	たこ いか たら				でんぷん こむぎこ	あぶら	
		ささみとやさいのあえもの	とりにく		こまつな	キャベツ	さとう		
		もずくいりかきたまじる	たまご とうふ	もずく		たまねぎ ねぎ	でんぷん		
2	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		665
		さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
		にくじゃが	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	じゃがいも さとう		
		じゅうろくささげのごまあえ			じゅうろくささげ	もやし キャベツ	さとう	ごま	
3	木	スライspan ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		711
		だいすチョコクリーム						だいすチョコクリーム	
		えだまめコロッケ				えだまめ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	
		カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり コーン		やさいドレッシング	
		ABCマカロニスープ	ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ	マカロニ		
4	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		649
		しゅうまい（2こ）	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ		
		いなざわなすいりマーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん	なす たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら	
		パンサンスー				もやし キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	
7	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		625
		わふうハンバーグ	とりにく だいす			たまねぎ	さとう でんぷん		
		オクラのうめあえ			オクラ あかしそ	キャベツ うめ			
		たなばたじる	かまぼこ あぶらあげ たら		にんじん	えのきたけ たまねぎ ねぎ ほししいたけ	さとう でんぷん		
		たなばたプチゼリー（2こ）					たなばたゼリー		
8	火	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		601
		じゃじゃめん（にくいため）	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら	
		じゃじゃめん（あえやさい）				きゅうり もやし			
		あじのなんぶやき いわてけん りょうり 岩手県の料理	あじ				さとう でんぷん	ごま	
9	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		622
		キャベツいりメンチカツ	ぶたにく ぎゅうにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	
		ツナあえ	ツナ			キャベツ きゅうり	さとう		
		ごもくじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく ほししいたけ ごぼう			
10	木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		579
		ウインナー	ウインナー						
		ペンネのトマトに	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	ペンネ さとう		
		なついろゼリーあえ				パイン もも	サイダーゼリー		
11	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		636
		ビビンバ（にくいため）	ぶたにく			にんにく	さとう	ごまあぶら	
		ビビンバ（あえやさい・たまご）	たまご		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	
		キムチスープ	あつあげ みそ			はくさいキムチ だいこん えのきたけ ねぎ はくさい			
		ヨーグルト		ヨーグルト					
14	月	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ		645
		とりにくのレモンに（2こ）	とりにく			レモン	でんぷん さとう	あぶら	
		のりすあえ	ツナ	のり	ほうれんそう	もやし	さとう		
		かぼちゃのみそしる	みそ		かぼちゃ	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ			
15	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		562
		とんこつラーメン	ぶたにく なんと		にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ ねぎ にんにく			
		やきぎょうざ（2こ）	とりにく ぶたにく			キャベツ	こむぎこ	ラード	
		きりほしだいこんのナムル				きゅうり きりほしだいこん	さとう	ごまあぶら	
16	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		628
		いわしのしょうがに	いわし						
		ゴーヤチャンプルー	ベーコン あつあげ たまご かつおぶし		にんじん	もやし にがうり		ごまあぶら	
		とうがんじる	とうふ			とうがん ごぼう ねぎ ほししいたけ だいこん	でんぷん		
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		638
		なつやさいかレー	ぶたにく		かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ なす しょうが にんにく	じゃがいも	ルウ	
		まめまめサラダ	だいす			えだまめ キャベツ コーン		しょうゆドレッシング	
		ふくじんづけ				ふくじんづけ			
		セレクトデザート				みかん	ソーダゼリー パニラアイス		

★なつがしゅんのたべものをたべましよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。