



7 月分小学校 給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和7年

日	曜日	こんだて	牛乳	食 品 名				栄養量
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうるい	エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
1	火	ごはん さばのみそに とりだんごのみそしる やさいのおかかあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さといも こんにやく	ぎゅうにゅう さばのみそに, とりだんご とうふ, あぶらあげ かつおぶし	にんじん, しめじ, ねぎ , こまつな もやし, キャベツ	かつおぶし さばぶし わふうだし みそ, しょうゆ	637 25. 2
2	水	ごはん にくシュウマイ ちゅうかふうとうふスープ ホイコーロー	○	こめ, きょうかまい あぶら, でんぷん さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくシュウマイ, とりにく とうふ, わかめ, ぶたにく	にんじん, だいこん, こまつな にんにく , しょうが, キャベツ しめじ, あおピーマン , ねぎ	とりがらスープ ちゅうかだし, しお, みそ しょうゆ, テンメンジャン オイスターソース, さけ	660 26. 6
3	木	ココアあげパン チキンマスタート トマトクリームスープ コーンサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン, あぶら さとう, バター じゃがいも, マカロニ サウザンドドレッシング	ぎゅうにゅう チキンマスタート ベーコン チーズ	にんにく , にんじん, たまねぎ ソニオン, キャベツ, トマト パセリ, とうもろこし, きゅうり	ココア, こんぶ, しお とりがらスープ, コンソメ チキンブイヨン ケチャップ, こしょう	650 28. 2
4	金	ごはん ビビンバ (にくいため) はるさめスープ ビビンバ(さんしょくナムル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう ごまあぶら, はるさめ ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく とりにく, とうふ, えび	にんにく , しょうが, たまねぎ ぜんまい, にんじん, きくらげ こまつな, だいずもやし	トウバンジャン, さけ テンメンジャン, しょうゆ こしょう, ちゅうかだし みりん, しお, す	690 31. 5
7	月	ごはん ほしがたハンバーグデミソース なるとのすましじる こまつなのいそあえ わらびもち	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう わらびもち	ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ とうふ, なると, のり	たまねぎ , マッシュルーム にんじん, ねぎ , こまつな, もやし キャベツ	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース あかワイン, かつおぶし わふうだし しお, しょうゆ, にぼし	674 24. 1
8	火	ごはん シイラガーリックやき カレースープ チキンサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも わふうげんえんドレッシング	ぎゅうにゅう シイラガーリックやき とりにく, うずらのたまご	にんじん, たまねぎ , キャベツ マッシュルーム, パセリ あかピーマン, きピーマン とうもろこし	コンソメ, カレールウ しょうゆ, しお こしょう	649 26. 9
9	水	ごはん はるまき かんこくチゲじる コーンとほうれんそうのサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, しらたき さとう ちゅうかふうドレッシング	ぎゅうにゅう, はるまき ぶたにく, とうふ	しょうが, にんじん, だいこん たけのこ, はくさい (キムチづけ) ねぎ , ほうれんそう キャベツ, とうもろこし	こんぶ, しょうゆ しお, こしょう ちゅうかだし トウバンジャン	657 20. 0
10	木	ごはん とりのトマトソースに コンソメスープ シュリンプサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい じゃがいも, あぶら わふうごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりのトマトソースに ベーコン, えび	にんじん, たまねぎ , とうもろこし チンゲンサイ, パセリ キャベツ ブロッコリー	こんぶ, こしょう チキンブイヨン, コンソメ しょうゆ, しお	610 27. 4
11	金	ホットちゅうかめん たこがたたこやき みそラーメンスープ こまつなとわかめのサラダ	○	ホットちゅうかめん あぶら, ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たこがたたこやき ぶたにく, わかめ	にんにく , しょうが, にんじん たまねぎ , キャベツ, とうもろこし きくらげ, にら, ねぎ こまつな(※1) , きゅうり	こんぶ, かつおぶし ちゅうかだし, さけ オイスターソース, みそ しょうゆ, す	623 23. 9
14	月	ごはん さわらのさいきょうやき みそけんちんじる こまつなのにびたし	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく さといも	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうづけ ぶたにく, とうふ あぶらあげ	にんじん, だいこん, ほうれんそう ねぎ , こまつな, もやし	かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ しょうゆ, みりん	619 26. 6
15	火	ごはん とりのからあげ じゃがいもとなまあげのみそしる イカとたまごのごしよくあえ	○	こめ, きょうかまい でんぷん, あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりニンニクしょうがじょうゆづけ なまあげ, イカ スクランブルエッグ	にんじん, ほうれんそう, ねぎ きゅうり	かつおぶし さばぶし, みそ わふうだし, す しょうゆ	685 22. 8
16	水	ナン オムレツ(ケチャップ) キーマカレー ブロッコリーサラダ(ドレボトル) アセロラゼリー	○	ナン, あぶら ソイドレッシング アセロラゼリー	ぎゅうにゅう オムレツ, ぶたにく	にんにく , にんじん, たまねぎ トマト, りんご, グリンピース ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	ケチャップ こしょう ウスターソース あかワイン カレールウ	741 29. 3
給食回数 12 回								

※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしょうください。
※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
※ ふともじのしょくざいは、**すぎとまちさん**です。
(※1はいちぶ、すぎとまちさんです。)



2学期の給食は
8月28日(木)に始まります



7 月平均栄養摂取量		
エネルギー	658kcal	
タンパク質	26. 0g	
炭水化物	92. 4g	
脂質	20. 5g (28. 0%)	
食塩相当量	2. 7g	