



令和7年度7.8月 学校給食献立予定表



埴町学校給食センター

日	曜	欠食校	献立名	赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子を整える	黄色の食品 おもにエネルギーの もとになる	【栄養価】 エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分
1	火		セサミパン 牛乳 県産ももジャム 鶏肉のハーブ焼き フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	コッペパン 白ごま 黒ごま 三温糖 米油 バター 県産ももジャム	560 24.3 17.2 2.4 704 28.1 21.0 2.8 846 34.7 24.7 3.5
2	水		ごはん 牛乳 あじフライ ブロッコリーと卵のサラダ 凍み豆腐汁	牛乳 あじ たまご 凍み豆腐 みそ	ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	米 じゃがいも マヨネーズ 米油 中濃ソース	498 20.6 14.5 1.5 613 23.8 17.1 1.8 725 27.8 19.1 2.1
3	木		ゆかりごはん 牛乳 厚焼き玉子 野菜炒め 大根のみそ汁	牛乳 厚焼き玉子 豚肉 みそ	キャベツ にんじん 緑豆もやし だいこん とうもろこし ゆかり	米 さといも 米油 ごま油	495 20.0 17.0 2.3 605 23.2 19.5 2.7 697 25.6 21.1 3.1
4	金	笹小	ごはん 牛乳 星型和風ハンバーグ ひじきとツナのサラダ 鶏ごぼうスープ	牛乳 星型ハンバーグ ひじき ツナ 大豆 鶏肉 豆腐	にんじん ごぼう ほうれん草 こんにゃく しいたけ ねぎ たまねぎ	米 三温糖 かたくり粉 マヨネーズ 米油	500 20.0 15.4 1.7 612 23.6 17.4 2.1 742 28.5 20.7 2.5
7	月		【七夕献立】 ちらし寿司 牛乳 きざみのり 錦糸卵 天の川汁 七夕ゼリー（幼） 白玉フルーツ（小・中）	牛乳 錦糸卵 のり 鶏肉	にんじん オクラ たけのこ ししいたけ れんこん かんぴょう みかん・りんご（小・中）	米 星の麩 そうめん 七夕ゼリー（幼） ※白玉だんご（小・中） 星型杏仁（小・中） 星型ナタデココ（小・中）	499 16.3 11.2 2.5 652 20.9 13.4 3.3 769 24.0 14.6 3.9
8	火		スパゲッティ 牛乳 星型コロケ 海藻サラダ ミートソース	牛乳 豚肉 こんぶ わかめ 茎わかめ ソフトチキン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶 だいこん きゅうり	スパゲッティ 小麦粉 星のコロケ 米油 デミグラスソース バター ウスターソース ごま油 中濃ソース 三温糖	590 22.5 17.3 2.6 710 27.1 20.5 3.2 845 31.8 23.3 3.4
9	水		ごはん 牛乳 さけの照り焼き なすのみそ炒め なめこ汁	牛乳 さけ 鶏肉 豆腐 みそ	なす たまねぎ 赤・黄パプリカ ぶなしめじ にんじん なめこ ねぎ	米 三温糖 米油	484 23.5 13.8 1.7 594 27.0 15.8 2.0 703 31.7 17.6 2.4
10	木	両幼稚園	ごはん 牛乳 甘酢肉団子 ゴーヤチャンプルー キムチトックスープ	牛乳 甘酢肉団子 豚肉 豆腐 たまご かつお節 みそ	ゴーヤ ほうきさい にら 白菜キムチ	米 ※トック 米油 ごま油 三温糖	494 17.9 14.7 1.7 652 23.6 19.0 2.3 753 26.4 20.5 2.6
11	金		夏野菜カレー 牛乳 枝豆サラダ シークワーサーゼリー	牛乳 豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん なす 赤・黄パプリカ かぼちゃ トマト缶 えだまめ キャベツ きゅうり	米 麦 カレールウ 米油 青じそドレッシング シークワーサーゼリー	520 15.9 13.6 2.1 643 19.3 16.2 2.6 745 22.2 17.2 3.1
14	月		ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 大根の梅ドレサラダ たまごスープ	牛乳 いわしの生姜煮 たまご ベーコン	だいこん にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ ほうれん草 ねりうめ パセリ	米 梅ドレッシング	459 18.1 13.2 1.5 562 21.0 15.0 1.8 648 23.0 15.8 2.0
15	火		ナン 牛乳 カレー屋さんの謎ドレサラダ キーマカレー 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 ロースハム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ えだまめ 冷凍みかん パセリ	ナン カレー粉 米油 カレールウ ウスターソース カレー屋さんの謎ドレッシング	436 21.2 15.2 1.8 540 26.3 18.5 2.3 652 31.6 21.0 2.9
16	水		ごはん 牛乳 たららの野菜あんかけ レンコンサラダ 油揚げとにらのみそ汁	牛乳 たら 油揚げ みそ	たまねぎ キャベツ 赤・黄パプリカ にんじん しいたけ れんこん にら	米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 マヨネーズ 白ごま	476 21.2 12.7 1.6 601 26.2 15.2 2.0 700 28.6 16.7 2.3
17	木		ごはん 牛乳 ぎょうざ ビビンバ炒め ワンタンスープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 みそ	大豆もやし ほうれん草 にんじん ぜんまい チンゲン菜 ほうきさい ねぎ	米 ワンタン ごま油 三温糖 白ごま	479 18.5 12.9 1.7 644 25.2 17.0 2.3 738 27.8 18.0 2.6
18	金	修了式					
8月							
26	月		ソフトめん 牛乳 ミニ肉まん わかめサラダ カレーうどん汁 ミニ冷凍パン	牛乳 鶏肉 わかめ ソフトチキン 豚肉	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり とうもろこし たけのこ しいたけ バイナッブル	ソフトめん じゃがいも 米油 カレー粉 カレールウ ごま油 小麦粉	600 22.6 15.9 2.0 670 25.9 18.4 2.2 845 29.9 19.7 3.0
27	火		ごはん 牛乳 さわらの利休焼き 野菜のチャプチェ 玉ねぎみそ汁	牛乳 さわら 豚肉	キャベツ 赤・黄パプリカ たまねぎ にんじん	米 三温糖 白ごま 米油 じゃがいも ごま油 かたくり粉	494 21.5 13.9 1.7 623 26.5 16.6 2.1 717 28.7 17.5 2.4
28	水	笹小	ごはん 牛乳 ハンバーグオニオンソース 糸かまサラダ すまし汁	牛乳 ハンバーグ 糸かまぼこ 豆腐	キャベツ ブロッコリー たまねぎ 赤パプリカ こまつな えのき にんじん	米 マヨネーズ 三温糖 かたくり粉	471 19.0 14.1 1.9 610 24.7 17.9 2.4 699 27.0 18.9 2.8
29	木		麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモン焼き 豚肉の黒酢炒め にら玉汁	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご みそ	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ にら レモン	米 麦 じゃがいも 米油 三温糖 白ごま	525 27.1 14.7 1.7 647 30.9 17.0 2.1 766 36.0 18.9 2.5

※ 材料等の都合により、献立変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養価は上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】

※7/7、7/10 小・中学校で白玉だんご・トックが提供されます。よく噛んで食べるよう指導お願いいたします。

