

7月🌸🌻🌺🌷🌸 献立予定表

令和7年度 多良木町学校給食センター

日	よう曜	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	おもなざいりょう			小学校	中学校
					あか	きいろ	みどり		
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1	火	ごはん		こんさいじる(非常食)	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さといも でんぷん さとう	だいこん にんじん えだまめ	エネルギー 554 KCAI たんぱくしつ 24.6g	エネルギー 702 KCAI たんぱくしつ 25.8g
		個包装のスプーン があります。		ほうれんそうのごまあえ とりそばろ	かつおぶし こんぶ	ごま あぶら こんにやく さつまいも	ごぼう しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう しょうが たまねぎ たけのこ		
2	水	ごはん		ポークビーンズ アスパラガスのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース アスパラガス コーン キャベツ にんにく	613 20.9	722 25.6
3	木	むぎごはん		さつまじる ホイコーロ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく あつあげ あかみそ みそ いりこ	こめ むぎ さつまいも こんにやく さとう でんぷん	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ ピーマン しょうが にんにく	609 22.2	688 24.2
4	金	コッペパン りんごジャム		わかめスープ かみかみサラダ ココアビーンズ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ だいず いか ココア	パン さとう マヨネーズ ジャム	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり ごぼう りんご	542 24.1	702 26.4
7	月	ゆかりごはん		うおそうめんのすましじる キャベツのおかかあえ シューマイ・ミニゼリー	ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんぶ けずりぶし かつおぶし シューマイ うおそめん	こめ むぎ ゼリー	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし ゼリー(パイン)	607 23.9	711 28.1
8	火	むぎごはん		のっぺいじる れんこんサラダ ちくさやき	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ たまご	こめ むぎ さといも でんぷん ごま マヨネーズ こんにやく	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ れんこん きくらげ きゅうり	680 22.2	756 26.6
9	水	わかめごはん 多良木中1年 給食中止		なすのみそしる きゅうりのすのもの ちくわのカレーに	わかめ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちりめん いりこ ちくわ みそ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	えのきたけ なす にんじん ねぎ きゅうり もやし	598 23.8	716 28.3
10	木	ごはん		チキンカレー フルーツポンチ ヒレカツ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも カレールー ゼリー パンこ でんぷん	たまねぎ にんにく にんじん しめじ グリンピース パイン みかん もも	728 24.9	813 28.9
11	金	セルフバーガー 多良木中1年 給食中止		パンプキンシチュー キャベツときゅうりのサラダ チキンパティ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ルー(スキムミルク)	パン あぶら ルー(こむぎこ さとう)	キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム	612 22.4	806 28.7
14	月	ごはん		たんたんスープ こまつなのいためもの ざぜんまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ さつまあげ みそ だいず	こめ はるさめ あぶら ごま ごまあぶら さとう みずあめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ きくらげ もやし ねぎ こまつな しめじ	622 24.6	811 28.4
15	火	むぎごはん		かきたまじる じゃこサラダ さばのしおやき	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ とうふ こんぶ けずりぶし ちりめん さば	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ レタス きゅうり トマト しょうが	609 27.7	744 29.9
16	水	ごはん		マーボーどうふ ナムル ぎょうざ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ぎょうざ だいず	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	623 27.4	702 30.2
17	木	ごはん		ハヤシライス ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	こめ あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり レモン	611 22.1	744 29.7

お知らせ:給食センターでは、給食を提供できないような
非常時に備え、防災用非常食を備蓄しています。
7月1日(火)に非常食の入れ替えのため「救給
根菜汁」をだします。今後も給食の非常食へのご
理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



※ベーコン、ハム、マヨネーズ、マーガリンは乳・卵不使用のもの
を使用しています。
※都合により献立や食材の一部が変更になる場合があります。
ご了承ください。

・2学期の給食は、小学校は9月1日(月)開始です。中学校は8月27日(水)開始となります。尚、8月の献立は、7月の給食だよりでお知らせの予定
です。