

令和7年度

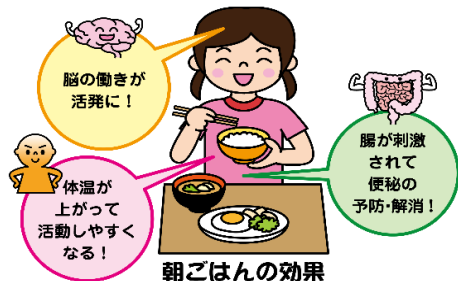
7月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野小学校

日	曜	献立名			ち血や肉、骨や歯に	からだの調子を	熱や力のもとに	1人分 - kcal	たんぱくしつ g
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品	ととのえる食品	なる食品		
1	火	ごはん		とうふのちゅうかに あげぎょうざ（2こ） いそかあえ	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく のり	にんじん たまねぎ チンゲンサイ コンニャクが 糸こんにゃく キャベツ こまつな もやし はくさい	米 さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	620	25.4
2	水	コッペパン チョコだいきりクリーム		ポークビーンズ チキンナゲット（2こ） フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく だいず とりにく にゅうせいひん だいず	にんじん たまねぎ ビーマン トマト ニンニク キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも オリーブあぶら さとう こむぎこ パンこ フレンチドレッシング コーンドレッシング	656	26.4
3	木	こぎつねすし		あじフィレフライ おかかマヨネーズあえ れいとうみかん	牛乳 とりにく あぶらあげ あじ ツナ カツオブシ	にんじん いんげん しょうが ブロッコリー キャベツ みかん	米 さとう あぶら こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ	619	23.5
4	金	じごなうどん		カレーうどん汁 かぼちゃむしパン もやしのちゅうかあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ とうにゅう あずき ハム	にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが かぼちゃ もやし きゅうり	うどん こむぎこ あぶら ホットケーキミックス さとう ごまあぶら ごま	654	24.4
7	月	ミックスピラフ		たなばたスープ ほしのハンバーグ さんしょくゼリー	牛乳 とりにく ウィンナー ぶたにく なんと とうにゅう	にんじん たまねぎ コーン パセリ トマト だいこん みずな メロン レモン	米 あぶら マーガリン さとう ピーフン	589	24.0
8	火	むぎごはん		ビビンバのぐ わかめスープ いかフライ	牛乳 ぶたにく たまご みそ わかめ とうふ とりにく いか	にんじん ほうれんそう もやし コンニャクが コーン ながねぎ	米 おおむぎ さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ	604	26.3
9	水	くろパン		とうにゅうクラムチャウダー とりにくのコーンフレークやき ほうれんそうのソテー	牛乳 あさり ベーコン とうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう コーン	パン じゃがいも オリーブあぶら あぶら こめこ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク さとう	615	26.6
10	木	なめし		こまつなのみそしる しろみぎかなのレモンソースがけ スタミナサラダ	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ しろみぎかな（メルルーサ） ぶたにく	にんじん こまつな だいこん ながねぎ レモンじる ニンニク レタス キャベツ きゅうり	米 でんぶ あぶら さとう ごまあぶら	586	26.5
11	金	ちゅうかめん		しょうゆラーメンじる みそポテト（2こ） かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく なんと みそ かいそうミックス ささみ	にんじん もやし ながねぎ チンゲンサイ メンマ コンニャクが キャベツ コーン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも こむぎこ さとう わふうドレッシング	639	23.9
14	月	ごはん		キャベツのみそしる あじつきチキンカツ ごもくきんぴら	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく さつまあげ	にんじん キャベツ たまねぎ えのき れんこん ビーマン こんにゃく	米 こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	633	28.3
15	火	むぎごはん		なつやさいカレー はるさめサラダ ソーダフロートふうゼリー	牛乳 とりにく ハム とうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす トマト コンニャクが きゅうり	米 おおむぎ あぶら こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	644	22.9
16	水	フラワーロール		いかいりしおやきそば オムレツ ブロッコリーツナサラダ	牛乳 ぶたにく いか たまご ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	パン やきそばめん あぶら ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	602	25.7

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。



朝ごはんを毎日食べましょう！
～暑さに負けないように朝ごはんを
しっかり食べましょう。

