



7月 こんだて表(小学校)



令和7年度 渋川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主 食	の み 物	おかず・その他	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		たんぱく質 たんぱく質(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	
1火	夏野菜うどん (☆パックうどん)	牛乳	※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 ちくわぶにたにく なるとあぶらあげ 竹輪のから揚げ 白滝のごま和え 夏野菜うどんの汁	牛乳	こまつな にんじん いんげん	しょうが きゃべつ しいたけ なす	にんにく しらたき ●たまねぎ	うどん でんぶ さとう	あげあぶら ごま	617 24.5 3.5
2水	マラサダ	牛乳	伊香保ハワイアンフェスティバルにちなんだ献立 カラフルポテトサラダ チキンロングライススープ ☆ヨーグルト	ハム とり	牛乳 ヨーグルト	パプリカ にんじん	きゅうり えだまめ ●たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	パン さとう グラニュー糖 じゃがいも マロニー	あげあぶら マヨネーズ (たまごめき)	681 25.3 1.9
3木	ごはん	牛乳	厚揚げ卵(△白木の葉揚げ) こぎつねごはんの具 具だくさん汁	牛乳	にんじん	●たまねぎ だいこん しめじ きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら		624 28.1 2.3
4金	ごはん	牛乳	七夕にちなんだ献立 豆腐ハンバーグ風おろしソース ツナじゃが 七夕すまし汁 七夕ゼリー	牛乳	にんじん おくら こまつな	●たまねぎ だいこん しらたき しいたけ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら		643 24.7 2.6
7月	背割りコッペパン	牛乳 ミルメーク	ウイナーケチャップソース(1・2年1本 3年以上2本) まめめサラダ 米粉マカロニ入りカレースープ	牛乳	トマト にんじん こまつな	りんご えだまめ コーン きゃべつ きゅうり ●たまねぎ	パン さとう じゃがいも トッポギ ミルメーク	ドレッシング		637 26.5 2.9
8火	ごはん	牛乳	宮崎県の郷土料理「チキン南蛮」「かねんしゅい」 チキン南蛮(タルタルソース(たまごめき)) ピーマンの塩昆布和え かねんしゅい	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく きゃべつ だいこん ●たまねぎ ●しいたけ ●なす	ごはん でんぶ さとう いもち	あげあぶら タルタルソース (たまごめき) ごま		653 23.4 2.0
9水	小型ロールパン	牛乳	赤たち野菜のスパゲティ (△米粉マカロニの赤たち野菜ソース和え) コロコロ野菜スープ ◆冷凍みかん	牛乳	トマト ピーマン にんじん	にんにく ●たまねぎ ●しいたけ ●なす ●ズッキーニ コーン きゃべつ みかん	パン スパゲティ じゃがいも	あぶら		628 23.9 2.3
10木	ごはん	牛乳	メルルーサのみそマヨ焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしと油あげのみそ汁 ミニレモンゼリー	牛乳	にんじん	しょうが ●たまねぎ ごんにゃく たけのこ もやし えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも でんぶ ゼリー	マヨネーズ (たまごめき) あぶら		636 28.1 3.1
11金	ごはん	牛乳	沖縄県の名物「タコライス」・特産品を使った「もずくスープ」 いかナゲット(1〜4年1ヶ 5年以上2ヶ) (△FMチキンナゲット) タコライスの具 もずくスープ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン トマト こまつな	にんにく しょうが ●たまねぎ しいたけ だいこん たけのこ	ごはん こむぎ ひよこめ いんげん えんどう まめ	あげあぶら あぶら		611 27.0 1.9
14月	ソフトフランス	牛乳	照り焼きチキン 津久田っ子サラダ ブラウンシチュー	牛乳	パプリカ にんじん トマト	しょうが きゅうり コーン にんにく にんにく ●たまねぎ しめじ	パン じゃがいも さとう でんぶ こめ	ドレッシング あぶら		670 32.1 3.5
15火	ごはん	牛乳	夏の味噌だれ焼肉丼の具 とうがんの中華スープ ◆蒸しとうもろこし	牛乳	にんじん にら チゲソイ	●たまねぎ しめじ もやし にがうり しいたけ とうがん コーン	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごま ごまあぶら		628 26.4 2.1
16水	塩ラーメン (☆バックラーメン)	牛乳	※ラーメンの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 春巻き(△FM野菜のチヂミ) かむかむ海藻サラダ 塩ラーメンスープ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん チゲソイ	●たまねぎ きゃべつ しいたけ きゅうり コーン にんにく もやし	ラーメン こむぎ はるさめ	あげあぶら ドレッシング あぶら		653 22.3 3.9
17木	ごはん	牛乳	ホキのみそフライ(△赤魚の白醤油焼き) おろし大根の炒め煮 具汁	牛乳	にんじん	●たまねぎ きりぼし だいこん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん パン こむぎ さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら		625 24.7 2.0
18金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	夏野菜カレー フルーツポンチ (はちみつレモンゼリー・豆乳ゼリー・みかん)	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	にんにく しょうが ●たまねぎ ●ズッキーニ ●なす えだまめ みかん	むぎごはん じゃがいも でんぶ こめ ゼリー	あぶら		705 20.9 1.9

8月 こんだて表(小学校)

日・曜日	主 食	の み 物	おかず・その他	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		たんぱく質 たんぱく質(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	
27水	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソース ぶちぶちサラダ 豆乳コーンスープ	牛乳 かいそう	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく りんご きゃべつ きゅうり コーン	パン さとう でんぶ	あぶら ドレッシング	667 26.8 2.9
28木	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	ひよこ豆と大豆のサラダ ポークカレー	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	むぎごはん ひよこめ じゃがいも でんぶ こめ	ドレッシング あぶら		704 22.9 2.2
29金	ごはん のりふりかけ	牛乳	さばのみそ煮 白滝のごま和え キャベツ汁	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし しらたき たまねぎ きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら		610 27.7 2.4

☆は業者配送です。 ◆には配食用手袋がつかます。 ●は渋川産を使用する予定です。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。 ※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。