



7月 こんだて表 (小学校)



令和7年度 浜川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質 (g) 食塩(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	脂肪		
★ ラッキー にんじん	1 火	シュガー揚げパン	牛乳	パンネのミートソースあえ ベーコンと夏野菜のスープ	ふたにく ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ トマト	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ コーン キャベツ	パン さとう パンネ	あぶら	631 22.5 2.8
	2 水	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲鮭の塩焼き) 油揚げのみそ汁 なすの味噌炒め	たまご あぶらあげ とうふ ふたにく	牛乳	にんじん こまつな ピーマン パプリカ	だいこん にんにく しょうが ●なす	ごはん さとう	あぶら	627 26.4 2.5
	3 木	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 キャベツのみそ汁 しぶせんじゃがいものそぼろ煮	にしん あぶらあげ ふたにく	牛乳	にんじん	●たまねぎ しょうが しらたき だけのこ グリーンピース	ごはん ●じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	621 24.9 2.6
	4 金	背割りコッペパン	ジュア (ブルーベ リー)	パンにウインナーをはさんでたべよう。 ロングウインナーケチャップ カレーワンタンスープ コーンサラダ	ウインナー なると	ジュア	にんにく ●しいたけ ●たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	パン さとう ワンタン	ドレッシング		618 21.1 3.6
	7 月	ごはん	牛乳	今日は七夕の行事食です。七夕汁には星型のオクラや星型かまぼこが入っています。 おろしだれ和風ハンバーグ 七夕汁 きゅうり枝豆コーンの浅漬け ☆七夕ゼリー	とりにく ふたにく かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん オクラ こまつな	だいこん えのき ●たまねぎ きゅうり コーン えだまめ	ごはん さとう でんぶん		609 24.6 2.5
おはてし	8 火	うどん ☆バックめん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう(レンコン) 枝豆かきあげ 五目うどん汁 レンコンとひじきの和え物	とりにく あぶらあげ なると	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ ●しいたけ ねぎ キャベツ コーン れんこん	うどん こむぎこ	ドレッシング あぶら	696 23.6 3.5
	9 水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) 大根と豆腐のスープ 豚肉のキムチ炒め	とりにく ふたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな にら	だいこん たけのこ えのき にんにく しょうが ●たまねぎ はくさい コーン	ごはん でんぶん さとう こむぎこ	あぶら こまあぶら	628 26.1 2.6
★ ラッキー にんじん	10 木	なすとツナの トマトスパゲティ	牛乳	ウインナーとキャベツのスープ ☆ヨーグルト	ツナ ウインナー	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	にんにく ●たまねぎ ●なす キャベツ コーン	スパゲティ さとう	あぶら	606 20.8 2.3
	11 金	ごはん	牛乳	今日は沖縄県の郷土料理です。(ゴーヤチャンプルー・もずくスープ) 甘酢肉団子(2個) もずくスープ ゴーヤチャンプルー (▲卵抜きチャンプルー)	とりにく ふたにく なると たまご あつあげ たまご	牛乳 もずく	にんじん	にがうり キャベツ ねぎ	ごはん さとう	あぶら	617 26.9 2.8
	14 月	ごはん	牛乳	いかの照り焼き 豚汁 切り干し大根の炒め煮	いか ふたにく とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら こま	611 38.0 2.7
	15 火	ラーメン ☆バックめん	牛乳	焼きぎょうざ(2個) わかめラーメンスープ 中華サラダ	ふたにく ハム なると	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ	メンマ もやし ねぎ キャベツ	ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	618 23.0 4.5
おはてし	16 水	ロコモコ丼 ごはん	牛乳	伊香保ハワイアンフェスティバルにちなんだハワイの献立です。 ロコモコ(ハンバーグ、目玉焼き) (▲スライスチーズ) 濃厚トマトスープ ☆マンゴーアセロラゼリー	とりにく ふたにく たまご ウインナー とうにゅう	牛乳	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ コーン グリーンピース	ごはん さとう	バター	672 18.8 2.4
	17 木	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き コーンポタージュ イタリアンサラダ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり	パン パンこ	バター ドレッシング あぶら	616 26.6 3.1
	18 金	麦ごはん	牛乳	蒸しとうもろこし しぶせん夏野菜カレー レモンとシャインマスカットゼリーのナタデココ和え	ふたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ ●なす コーン りんご	むぎごはん	あぶら	677 17.8 2.2



8月 こんだて表 (小学校)

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質 (g) 食塩(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	脂肪		
	27 水	ごはん	牛乳	ポークカレー カラフルサラダ ◆冷凍みかん	ふたにく	牛乳	にんじん パプリカ	にんにく ●たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ごぼう みかん	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	659 19.7 2.5
おはてし	28 木	スパゲティポリタン	ジュア (フレン グ)	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう(クルトン・チーズ) チキンガゲット (1、2年1個 3年~2個) クルトン入りチーズサラダ	とりにく ウインナー	ジュア チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	●たまねぎ きゅうり	スパゲティ クルトン こむぎこ	あぶら ドレッシング	636 27.7 2.9
	29 金	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2個) マーボー豆腐 春雨サラダ	とりにく ふたにく とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ きゅうり もやし	ごはん さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	こまあぶら	641 26.0 2.8

※栄養価は八訂成分表で計算しています

- ▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
- は浜川産を使う予定です。 太字の野菜はしぶせんです。
- ☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。
- 魚の青には気をつけましょうのマークです。

★見てみませんか?お子さんが食べている給食★

毎日3時過ぎには、当日の給食の写真が見られます。

携帯でこちらの二次元コードを読みとればすぐ見れます。

7月29日~8月1日にかけて「伊香保ハワイアンフェスティバル2025」が開催されます。
浜川市では、このイベントを盛り上げるため色々な企画を行っています。
南部調理場では、この企画の一環として7月16日にハワイにちなんだ献立を提供します。



献立写真



しぶかわスマイルキッチン給食レシピ