



令和7年7月分学校給食献立予定表



※牛乳は毎日200ml が1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名							栄養価	
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる			エネルギー(kcal)	
	主食	お か ず	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品			たんぱく質(g)	
			1 群	2 群	3 群		4 群		5 群	6 群	小学校
1 火	むぎ 麦ごはん	おやこどん 親子丼 ひよつつの酢のもの	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳 ひよつる	にんじん こねぎ	たまねぎ えのき きゅうり	米 麦 さとう でん粉 春雨	油 ごま	604	748	
2 水	ごはん	なめこ汁 ぶたにくしょうがに 豚肉の生姜煮 オレンジ	厚揚げ 麦みそ 赤みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	なめこ たまねぎ こんにゃく しょうが オレンジ	米 じゃがいも さとう		603	742	
3 木	はちみつパン	なすとひき肉のスパゲティ えだまめサラダ	合挽肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす きゅうり えだまめ とうもろこし	はちみつパン スパゲティ さとう	油	605	772	
4 金	しそライス	とうがん 冬瓜のスープ ししゃもフリッター 即席漬け	豚挽肉 鶏肉	牛乳 ししゃもフリッター	乾燥赤しそ 大葉 にんじん	とうがん たまねぎ しいたけ キャベツ	米	ごま 油	588	799	
7 月	わかめごはん	うお 魚そうめん汁 星のコロッケ アーモンドあえ セタゼリー	魚そうめん かまぼこ	牛乳 わかめご飯の素	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	米 星のコロッケ さとう セタゼリー	油 アーモンド	609	764	
8 火	ごはん	マーボー豆腐 ちゅうか 中華あえ	豚挽肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ もやし きゅうり	米 さとう でん粉	ごま油	607	752	
9 水	ごはん	みそ汁 あつや たまご うらかみ 厚焼き卵 浦上そばろ	豆腐 油揚げ 麦みそ 厚焼き卵	牛乳 豚肉 さつま揚げ	にんじん こねぎ	たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく	米 じゃがいも さとう	ごま	618	743	
10 木	こめこ 米粉パン	ごもく 五目うどん だいがくまめ 大学豆 トマト	鶏肉 かまぼこ 大豆	牛乳 煮干し	にんじん トマト	たまねぎ 深ねぎ	米粉パン うどん さつまいも さとう でん粉	油	591	799	
11 金	ごはん	じゃがいものそばろ煮 ごまずあえ (小)おかかふりかけ (中)いわし生姜煮	鶏挽肉 厚揚げ さつま揚げ (小)ふりかけ	牛乳 (中)いわし生姜煮	にんじん インゲン	たまねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 じゃがいも さとう でん粉	油 ごま	590	844	
14 月	コッペパン	ポークビーンズ フレンチサラダ りんごジャム	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	コッペパン じゃがいも さとう りんごジャム	油	627	782	
15 火	ごはん	けんちん汁 いわしおかか煮 れんこんきんぴら	豆腐 鶏肉 いわしおかか煮 豚肉	牛乳	にんじん こねぎ インゲン	ごぼう こんにゃく れんこん	米 じゃがいも さとう	油 ごま油	602	741	
16 水	ごはん	はるさめじる 春雨汁 ポークヒレカツ ごまあえ アセロラゼリー	つくね かまぼこ ポークヒレカツ	牛乳	にんじん こねぎ ほうれん草	たまねぎ しいたけ もやし	米 春雨 さとう アセロラゼリー	油 ごま	609	742	
17 木	ハンバーガー パン	ごぼうのクリームスープ ハンバーグ ゆでキャベツ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし ぶなしめじ キャベツ	バーガーパン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	597	777	
18 金	むぎ 麦ごはん	なつやさい 夏野菜カレー コールスローサラダ	豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす にがうり おろしりんご キャベツ とうもろこし	米 麦 さとう	油	597	738	
									19.5	23.3	

※都合により献立内容を変更することがあります。

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるもとになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。
★献立名に(中)とついているものは、中学校のみの献立です。

7月7日は「七夕」の行事食です。

旬の夏野菜を食べよう！



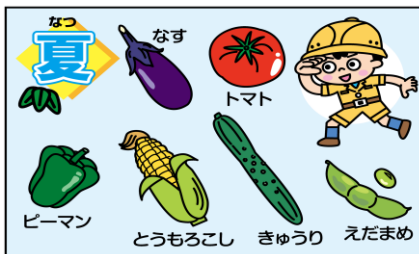
☆星のコロッケ☆
星型のポテトコロッケです。

☆セタゼリー☆
星型のカップに入ったゼリーです。

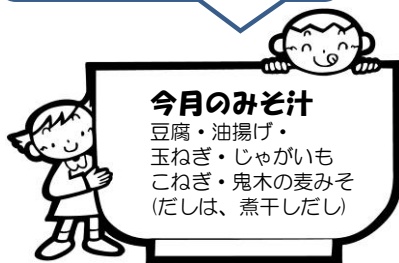
☆魚そうめん汁☆
七夕には、天の川に見立てて
そうめんを食べる風習もあります。

2学期は、8月26日(火)の始業式から
給食があります。給食着等を忘れない
ようにしましょう。

夏野菜は体を冷やしたり、疲労回復や食欲増進などの作用があります。また、強い紫外線から肌を守るビタミンや汗で失われるミネラルを豊富に含んでいます。
夏休み中もしっかり食べて元気に過ごしましょう。



実(み)だくさんの汁もので
「しっかり朝ごはん」



今月のみそ汁
豆腐・油揚げ・
玉ねぎ・じゃがいも
こねぎ・鬼木の麦みそ
(だしは、煮干しだし)

今月使用予定の県内産食材

たまご・わかめ・豆腐・厚揚げ・
にんじん・とうがん・もやし・
ほうれん草・こんにゃく
麦みそ・煮干し

