7 月小学校予定献立表

令和7年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 火	○	**【図書コラボ給食　ルドルフとイッパイアッテナ】**	○	「ルドルフとイッパイアッテナ（斉藤洋　作）」から「カレー」を紹介します。			
		ポークカレー　麦ごはん		米　麦			615
		カレールウ		油　じゃがいも　カレールウ	ぶた肉　チーズ	にんにく　にんじん　たまねぎ	20.7
		切り干しだいこんのサラダ		油		切り干しだいこん　こまつな　にんじん	
2 水	○	ぶた丼　ごはん		米			601
		ぶた丼の具		油　砂糖	ぶた肉	しょうが　たまねぎ　えのきたけ しらたき	30.0
		ブロッコリーサラダ		砂糖　ごま油		キャベツ　ブロッコリー　にんじん	
		モロヘイヤの卵スープ		かたくり粉　じゃがいも	ハム　豆腐　卵	モロヘイヤ　たまねぎ	
3 木	○	ごはん		米			639
		さばの甘辛揚げ		油　砂糖　ごま油	さば澱粉付き		24.3
		かんぴょうのあえ物		砂糖		かんぴょう　キャベツ　きゅうり　にんじん	
		なすのみそ汁			豆腐　油揚げ　みそ	なす　たまねぎ　みずな　えのきたけ	
4 金	○	子供パン	○	パン			604
		とり肉のマーマレードソースがけ		ジャム　砂糖　かたくり粉	とり肉		26.9
		野菜とだいずのツナサラダ		油　砂糖	ツナ　だいず	キャベツ　きゅうり　赤パプリカ　黄パプリカ	
		コーンスープ		油　じゃがいも　ホワイトルウ	ベーコン　牛乳	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　クリームコーン　パセリ	
7 月	○	**【七夕にちなんだ献立】**		七夕をイメージして星型のコロッケ。汁には星型のオクラやかまぼこ、天の川に見立てた細かまぼこを使いました。			
		わかめごはん		米	わかめご飯の素		575
		星型コロッケ　ボトルソース		星形コロッケ　油			24.3
		ごま和え		ごま　砂糖		キャベツ　ほうれんそう　にんじん	
		七夕汁（★ラッキーにんじん）			かまぼこ　とり肉　豆腐	オクラ　だいこん　にんじん	
8 火	○	マーボーラーメン　中華麺		中華めん			595
		スープ		油　かたくり粉　ごま油	ぶた肉　豆腐　みそ	にんにく　しょうが　にんじん　ねぎ　にら　たけのこ　干ししいたけ	26.6
		蒸ししゅうまい（２個）			しゅうまい		
		華風和え		砂糖　ごま　ごま油		だいこん　にんじん　こまつな	
9 水	○	ごはん	○	米			620
		ハンバーグケチャップソース		砂糖	ハンバーグ		26.8
		コーンとえだまめのサラダ		油　砂糖		とうもろこし　えだまめ　キャベツ	
		コンソメスープ		じゃがいも	とり肉	ほうれんそう　にんじん　たまねぎ	
10 木	○	ごはん		米			651
		いわしのごまだれかけ		油　砂糖　ごま	いわし澱粉付き		28.0
		和風サラダ		油	かつお節	もやし　こまつな　にんじん	
		とうがんの煮物		砂糖　油　かたくり粉	ぶた肉　生揚げ	とうがん　にんじん　こんにゃく　さやいんげん　しょうが	
11 金	○	黒パン	○	パン			551
		チーズオムレツ			チーズオムレツ		27.1
		ほうれんそうのソテー		油	ベーコン	ほうれんそう　とうもろこし	
		ミネストローネ		油　じゃがいも	とり肉	にんじん　たまねぎ　にんにく　キャベツ　パセリ	
14 月	○	**【食育の日の献立 兵庫県の郷土料理】**		兵庫県の郷土料理の「ばち汁」と名物料理として「とんかつのデミグラスソースがけ」を紹介します。			
		ごはん		米			628
		とんかつのデミグラスソースがけ		油	とんかつ		24.5
		即席漬け			こんぶ	キャベツ　こまつな　だいこん	
		ばち汁		そうめん	油揚げ　とり肉	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ　葉ねぎ	
15 火	○	**【学期末お楽しみセレクト給食】**	○	１学期最終日の給食です。デザートは自分で選んだ味のゼリーを楽しみましょう。			
		キムチチャーハン		米　油　ごま油	ぶた肉	はくさいキムチ　たまねぎ　グリンピース	629
		春巻き		春巻き　油			24.4
		ひじきのナムル		砂糖　ごま油　ごま	ひじき	もやし　ほうれんそう　にんじん	
		中華野菜スープ			とり肉	キャベツ　たけのこ　にんじん　ねぎ　にら　干ししいたけ	
		セレクトデザート		ゼリー			

＊牛乳は赤の仲間　血や肉になる食品です。　　＊スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

＊一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

＊コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等）については、記載しておりません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
	kcal	g （%）	%	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月の平均栄養量	610	25.8(17)	30.8	85.5	384	4.2	322	0.63	0.52	28	6.1	2.6

献立表はこちらからも
ご覧になれます→