

7がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和7年度
あわら市学校給食センター

| 曜日 | メニュー | あか からだをつくるしよくひん | | きいろ I味だーとなるしよくひん | | みどり からだのちようしをととのえるしよくひん | | えいようか | |
|---------|---|--|-------------------------------|---|---------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|-------------|
| | | 魚・肉・たまご 豆・豆製品など | ぎゅうにゅう・乳製品 小魚・海そう | こく類・いも類 さとうなど | あぶら類 種実類など | 色のこい やさしい | その他のやさしい きのこ・くだものなど | エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん | たんすい かぶつ |
| 1 火 | ごはん ぎゅうにゅう やきさばのおろしかけ あげのみそしる ほうれんそうのこうみあえ | さば うすあげ みそ ちくわ | ぎゅうにゅう | こめ じゃがいも さとう | ごま ごまあぶら | にんじん ほうれんそう | だいこん たまねぎ しろねぎ キャベツ | 595 kcal 25.1 g 25.6 g 1.9 g | 73.1 g |
| 2 水 | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのらっきょうからめ おおむぎいりやさしいスープ もやしとあげのごまずあえ | とりにく ベーコン うすあげ | ぎゅうにゅう | こめ でんぷん さつまいも おおむぎ さとう | あぶら ごまあぶら ごま | にんじん みずな | らっきょう たまねぎ えのきたけ コーン もやし きゅうり | 657 kcal 24.0 g 25.5 g 2.3 g | 87.7 g |
| 3 木 | 【じばさんプラスワンきゅうしよく】 ごはん ぎゅうにゅう ふくいさんちのあつやきたまご ぎゅうにくとこんにやくのいりに きゅうりのうめあえ すいか |  たまご ぎゅうにく かまぼこ | ぎゅうにゅう | こめ でんぷん ふ さとう | あぶら | にんじん | たまねぎ ごぼう こんにやく ほししいたけ えだまめ きゅうり もやし ばいにく すいか | 596 kcal 23.6 g 19.5 g 2.0 g | 87.5 g |
| 4 金 | ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ(2こ) はるさめスープ ぶたにくとゴーヤのキムチいため | ちくわ ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう あおのり | こめ こむぎこ こめこ はるさめ | あぶら | にんじん にら | ゴーヤ たまねぎ はくさい だいこん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ しろねぎ | 576 kcal 26.6 g 18.0 g 2.5 g | 81.6 g |
| 7 月 | 【たなばたきゅうしよく】 ちらしずし ぎゅうにゅう ハンバーグのてりやきソースかけ ほしのすまししる そくせきづけ たなばたゼリー | うすあげ こおりどうふ ぶたにく とりにく なると きぬごしどうふ | ぎゅうにゅう ひじき わかめ しおこんぶ | こめ さとう でんぷん パインゼリー | あぶら | にんじん オクラ | ほししいたけ たけのこ かんぴょう たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり | 543 kcal 21.1 g 16.9 g 3.3 g | 80.2 g |
| 8 火 | バンズパン ぎゅうにゅう とびうおフライ 1しよくタルタルソース ラタトゥイユ ビーンズサラダ | とびうお とりにく ハム だいた | ぎゅうにゅう | パン パンこ でんぷん じゃがいも さとう | あぶら タルタルソース | ピーマン トマト | たまねぎ ズッキーニ なす きいろピーマン きゅうり キャベツ コーン | 619 kcal 30.3 g 24.1 g 2.4 g | 80.4 g |
| 9 水 | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじたれかけ まいたけのみそしる こまつなのいりだいた | とりにく きぬごしどうふ みそ だいた | ぎゅうにゅう | こめ でんぷん じゃがいも さとう | | にんじん こまつな | たまねぎ まいたけ しろねぎ キャベツ | 533 kcal 24.7 g 18.2 g 2.0 g | 72.0 g |
| 10 木 | ごはん ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(2こ) マーボーはるさめ わかめのうめドレッシング あえ れいとうみかん | さかなのすりみ どうふ ぶたにく だいたミート みそ ちくわ | ぎゅうにゅう わかめ | こめ でんぷん パンこ こむぎこ でんぷん はるさめ さとう | あぶら ごまあぶら | にんじん チンゲンサイ にら | コーン たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり ばいにく みかん | 583 kcal 20.5 g 16.7 g 2.0 g | 93.3 g |
| 11 金 | 【しょうえんこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう さごしのなんばんづけ わふうミネストローネ きりぼしだいこんサラダ | さごし ベーコン やきぶた | ぎゅうにゅう | こめ でんぷん さとう さつまいも | あぶら ごまあぶら ノイグ マヨネーズ | にんじん | たまねぎ だいこん がなしめじ しろねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん | 568 kcal 21.8 g 21.8 g 1.9 g | 76.4 g |
| 14 月 | ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ちゅうのうソースかけ どうふのちゅうかに パンサンデー | とりにく ぶたにく きぬごしどうふ ハム | ぎゅうにゅう | こめ パンこ さとう でんぷん はるさめ | あぶら ごまあぶら | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり | 621 kcal 27.9 g 19.3 g 2.1 g | 87.0 g |
| 15 火 | ごはん ぎゅうにゅう ひややっこ 1しよくしょうゆ にくじゃが こまつなのにびたし ミニトマト | きぬごしどうふ ぶたにく うすあげ かつおぶし | ぎゅうにゅう | こめ じゃがいも さとう | あぶら | にんじん いんげん こまつな ミニトマト | たまねぎ こんにやく キャベツ | 546 kcal 25.3 g 16.2 g 1.5 g | 81.8 g |
| 16 水 | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナいため にくだんごスープ だいこんのナムル とうにゅうパンナコッタ | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう わかめ | こめ さとう でんぷん とうにゅうパンナコッタ | あぶら ごまあぶら ごま | にら にんじん | たまねぎ もやし キャベツ しろねぎ だいこん きゅうり | 590 kcal 21.7 g 21.8 g 2.3 g | 80.2 g |
| 17 木 | むぎごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ なつやさいかレー ゼリー入りフルーツミックス |  たまご とりにく | ぎゅうにゅう | こめ でんぷん おおむぎ じゃがいも カクテルゼリー | あぶら カレールウ | ほうれんそう にんじん トマト かぼちゃ ピーマン | たまねぎ なす りんご みかん おうとう パイン | 626 kcal 19.1 g 19.9 g 1.7 g | 99.0 g |
| 18 金 | ゆかりごはん ぎゅうにゅう いわしのカリカリフライ(2こ) ピリからぶたじる はりはりづけ |  いわし ぶたにく うすあげ みそ | ぎゅうにゅう | こめ でんぷん じゃがいも さとう | あぶら ごま | にんじん | ごぼう だいこん こんにやく しろねぎ きりぼしだいこん きゅうり | 612 kcal 24.3 g 23.3 g 2.1 g | 81.8 g |

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★給食センターでは、アレルゲンのコンタミネーション(予期せぬ微量混入)の可能性が
ある環境下での調理となります。

◎ホームページでも見ることができます！

あわら市 給食

