

7月 きゅうしよくこんだてひょう

今月の目標・・・手洗いをきちんとしよう

令和7年7月
西条市立小松学校給食センター

日	曜	牛乳 むきしつ 無機質	こんだてめい 献立名	おも さい りょう 主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中	
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			しょうみりょう 調味料
				たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
1	火	牛乳	パン	パン							623 24.8
			さかなのタルタルやき	パンこ	タルタルソース	ホキ		パセリ		しお こしょう しろワイン	
			さんしょくいため	さとう	ごまあぶら	かまぼこ		ピーマン	りよくとうもやし	しょうゆ	815 31.8
			とうもろこしのスープ	かたくりこ		ベーコン たまご		にんじん	とうもろこし きくらげ たまねぎ	しお こしょう コンソメ しょうゆ	
			はちみつ&マーガリン		はちみつ& マーガリン						
2	水	牛乳	ごはん	こめ							595 20.9
			かきあげ	こむぎこ かたくりこ	あぶら	えび たまご	しらすぼし	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう	しお	
			そくせきづけ	さとう		かつおぶし		こまつな	キャベツ たくあん	しょうゆ	752 25.6
			ごもくうどん	うどん		とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	しお しょうゆ みりん さけ にぼし	
3	木	牛乳	パインパン	パインパン							604 25.7
			とりにくのチリソースいため	かたくりこ さとう	あぶら	とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	しお こしょう さけ ケチャップ コンソメ	
			ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ベーコン			たまねぎ にんにく	しお こしょう	810 33.1
			ABCスープ	じゃがいも マカロニ	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ とりだし	
4	金	牛乳	ごはん	こめ							557 20.9
			こいわしのうめのかあげ		あぶら		こいわしのうめ のか				
			もやしのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			こまつな	りよくとうもやし とうもろこし	しょうゆ	719 24.5
			そうめんじる	そうめん		かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	しお しょうゆ みりん かつおだし	
7	月	牛乳	ごはん	こめ							609 20.9
			ビビンバ	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	にんにく りよくとうもやし	しょうゆ みりん トウバンジャン	
			こふきいも	じゃがいも				パセリ		しお こしょう	764 25.6
			わかめスープ	じゃがいも	ごま	とうふ	わかめ	にら にんじん	たまねぎ	しお こしょう みりん しょうゆ ちゅうかだし	
			たなばたゼリー	たなばたゼリー							
8	火	牛乳	パン	パン							580 23.2
			かぼちゃグラタン	パンこ	あぶら	とりにく ほたてルー いんげんまめペースト	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	しお こしょう しろワイン クリームルゥ	
			だいずサラダ	さとう	オリーブあぶら	だいず		にんじん	キャベツ レモン	す しょうゆ くろこしょう	719 26.7
			もずくスープ			ベーコン とうふ	もずく	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ かつおだし	
9	水	牛乳	ごはん	こめ							642 27.3
			さかなのたつたあげ	かたくりこ	あぶら	さば			しょうが	さけ みりん しょうゆ	
			ごまあえ	さとう	ごま			こまつな	キャベツ	しょうゆ	822 33.6
			ぶたじる	(こんにゃく)		ぶたにく みそ あつあげ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ りよくとうもやし	にぼし	
10	木	牛乳	オーストラリア料理献立								593 27.0
			パン	パン							
			チキンパルミジャーナ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	しお くろこしょう コンソメ	743 32.8
			ゆでとうもろこし						とうもろこし	しお	
			レンズ豆のスープ	じゃがいも	あぶら	レンズまめ ベーコン		にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ とりだし	

日	曜	ぎやうにやう 牛乳 むきしつ 無機質	こんだてめい 献立名	おも　ざい　りょう 主　な　材　料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中	
				き 【黄】おもにエネルギーになる		あか 【赤】おもに体をつくる		みどり 【緑】おもに体の調子を整える			ちようみりよう 調味料
				たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
11	金		ごはん	こめ						659 24.9	
			やきギョーザ	ぎょうざ							
			じゃこナムル	さとう	ごまあぶら		しらすぼし	キャベツ きゅうり	とうもろこし	しょうゆ	870 32.0
			マーボーなす	さとう　かたくりこ	あぶら　ごま あぶら	とうふ　みそ ぶたにく		にんじん　ねぎ	しょうが　にんにく　たまねぎ しいたけ　たけのこ　なす	さけ　しょうゆ トウバンジャン	
			こざかなアーモンド		こざかな アーモンド						
14	月		ごはん	こめ						619 24.0	
			ぶたにくのしょうがに	さとう	ごまあぶら あぶら	ぶたにく			しょうが　ごぼう たまねぎ	みりん　あかワイン こしょう　しょうゆ	793 29.7
			うめおかかあえ	さとう		かつおぶし		こまつな	キャベツ　うめ えのきたけ	しょうゆ	
			かぼちゃのそぼろに	じゃがいも　さとう	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ　にんじん さやいんげん	たまねぎ	みりん　しょうゆ	
15	火		パン	パン						637 25.2	
			あじのラビコットソース	かたくりこ　さとう	あぶら	あじ		トマト	たまねぎ　レモン パプリカ	しお　こしょう　さけ しょうゆ	852 31.9
			ブロッコリーソテー		あぶら			ブロッコリー	キャベツ	しお　こしょう　コンソメ	
			チャウダー	じゃがいも	あぶら	あさり　ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ	しお　こしょう とりだし　コンソメ	
			れいとうりんご						れいとうりんご		
16	水		たこめし	こめ　もちこめ		たこ　まつやまあげ		にんじん	えだまめ	さけ　みりん　しょうゆ かりゅうだし	602 27.4
			からあげ	かたくりこ	あぶら	とりにく			にんにく　しょうが	さけ　しょうゆ	749 33.5
			きゅうりのすのもの	さとう			わかめ		きゅうり　キャベツ	す　しょうゆ	
			みそしる	じゃがいも		あつあげ　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ	にぼし	
17	木		パン	パン							600 30.2
			マーマレードチキン			とりにく			にんにく　マーマレード	しお　こしょう しろワイン　しょうゆ	
			だいこんサラダ	さとう			しらすぼし		だいこん　きゅうり	しお　す	
			カレービーンズ	じゃがいも　さとう	あぶら	ぶたにく　だいず レンズまめ		にんじん	えだまめ　たまねぎ	カレールウ　ケチャップ コンソメ　ウスターソース	

* ざいりょう　つごう
材料の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の予定】

- ・小松幼稚園　：　8、15日　給食ありません
16日　給食最終日
- ・小松小学校　：　17日　給食最終日
- ・石根小学校　：　17日　給食最終日
- ・小松中学校　：　(3年生) 1、2、3日　給食ありません
16日　給食最終日