

令和7年 7月

学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

|              | 日付       | 献立名                                                                             | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質(g) |                  | 主な材料                                  |                                  |                             |                                                   |                                   |                    |
|--------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|
|              |          |                                                                                 | 小学校<br>中学年               | 中学校              | 体をつくる (赤)                             |                                  | 体の調子を整える (緑)                |                                                   | エネルギーのもとになる (黄)                   |                    |
|              |          |                                                                                 |                          |                  | 1 群：魚・肉・卵・<br>豆・豆製品                   | 2 群：牛乳・<br>小魚・海藻                 | 3 群：<br>緑黄色野菜               | 4 群：その他の野菜・果物                                     | 5 群：穀類・<br>いも類・砂糖                 | 6 群：油脂             |
| 半夏生          | 1(火)     | ぎゅうにゅう よしのじる<br>たこめし 牛乳 吉野汁<br>なつやさい あ あ<br>夏野菜のかき揚げ ごま和え                       | 602kcal<br>24.2g         | 717kcal<br>28.6g | たこ とりにく<br>とうふ ちくわ                    | ぎゅうにゅう                           | にんじん<br>あおねぎ<br>かぼちゃ        | ごぼう しょうが たまねぎ<br>こんにやく にがうり<br>キャベツ きゅうり          | こめ でんぶん<br>こめこ さとう                | あぶら ごま             |
| 旬の味          | 2(水)     | ぎゅうにゅう とうふ ちゅうかに<br>ごはん 牛乳 豆腐の中華煮<br>ちゅうかあ<br>中華和え とうもろこし                       | 628kcal<br>26.1g         | 769kcal<br>31.5g | ぶたにく とうふ みそ                           | ぎゅうにゅう                           | にんじん<br>にら                  | しょうが たまねぎ ほししいたけ<br>たけのこ コーン きゅうり<br>もやし きりぼしだいこん | こめ さとう<br>でんぶん                    | あぶら<br>ごまあぶら       |
| とうもろこし       | 旬の味      | ぎゅうにゅう に<br>コッパパン 牛乳 ミートボールのケチャップ煮<br>くだもの くるまめ<br>コールスローサラダ 果物 (すいか) 黒豆きなこクリーム | 653kcal<br>21.5g         | 784kcal<br>25.4g | ミートボール                                | ぎゅうにゅう                           | にんじん                        | たまねぎ マッシュルーム<br>えだまめ キャベツ<br>きゅうり すいか             | コッパパン<br>じゃがいも さとう                | あぶら<br>くるまめきなこクリーム |
| すいか          | こつこつ     | ぎゅうにゅう じる<br>ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁<br>や ぶたにく<br>焼きししゃも なすと豚肉のあまから                      | 602kcal<br>29.1g         | 705kcal<br>33.5g | ゆば とうふ<br>かまぼこ ぶたにく                   | ぎゅうにゅう<br>ししゃも                   | にんじん<br>みつば<br>こまつな         | たまねぎ しょうが なす                                      | こめ さとう<br>こめこ                     | ごまあぶら<br>ごま        |
| 七夕           | 7(月)     | ぎゅうにゅう たなばたじる ほし<br>ごはん 牛乳 セタ汁 星のハンバーグ<br>やさい あ もの たなばた<br>いろうり野菜の和え物 セタゼリー     | 615kcal<br>22.3g         | 744kcal<br>27.4g | とうふ かまぼこ<br>とりにく ぶたにく                 | ぎゅうにゅう                           | オクラ<br>にんじん<br>こまつな         | たまねぎ えのきたけ<br>もやし コーン                             | こめ そうめんのぼち<br>さとう でんぶん<br>たなばたゼリー |                    |
|              | 8(火)     | ぎゅうにゅう やさい<br>ごはん 牛乳 野菜スープ<br>とりにく<br>鶏肉のレモンソースかけ ひじきサラダ                        | 647kcal<br>27.8g         | 773kcal<br>33.1g | とりにく チキンハム                            | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>チーズ             | にんじん<br>チンゲンサイ              | たまねぎ もやし ぶなしめじ<br>レモン キャベツ                        | こめ じゃがいも<br>でんぶん さとう              | あぶら                |
|              | 9(水)     | ぎゅうにゅう じる<br>ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁<br>さわら しおや<br>鰯の塩焼き ほうれん草のおひたし                    | 605kcal<br>29.9g         | 717kcal<br>35.2g | とうふ あぶらあげ みそ<br>さわら かつおぶし             | ぎゅうにゅう                           | にんじん<br>あおねぎ<br>ほうれんそう      | たまねぎ キャベツ                                         | こめ じゃがいも<br>さとう                   |                    |
|              | 10(木)    | ぎゅうにゅう じる<br>ごはん 牛乳 キムチ汁<br>や はるさめ<br>焼きぎょうざ 春雨サラダ                              | 621kcal<br>23.6g         | 760kcal<br>28.5g | ぶたにく あつあげ<br>みそ とりにく                  | ぎゅうにゅう                           | にんじん<br>にら<br>チンゲンサイ        | はくさい たまねぎ キャベツ<br>もやし コーン                         | こめ はるさめ<br>こむぎこ さとう               | ごまあぶら              |
| お誕生日         | 11(金)    | なつやさい ぎゅうにゅう 旬の味 夏野菜<br>かいそう だいふく<br>海藻サラダ クリーム大福                               | 727kcal<br>22.2g         | 844kcal<br>25.8g | ぶたにく ツナ(まぐろ)                          | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>くわわかめ<br>あかつのまた | にんじん<br>ピーマン<br>かぼちゃ<br>トマト | しょうが にんにく たまねぎ<br>なす ズッキーニ<br>キャベツ きゅうり           | こめ さとう<br>クリームだいふく                | あぶら                |
|              | 14(月)    | ぎゅうにゅう とうふ じる<br>ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁<br>こめこ あか あ<br>米粉のハムカツ 赤じそ和え                     | 625kcal<br>23.2g         | 746kcal<br>27.3g | とうふ あぶらあげ<br>みそ ハム                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ                    | にんじん<br>こまつな<br>あかじそ        | たまねぎ ぶなしめじ もやし                                    | こめ こめこ<br>じゃがいも                   | あぶら                |
| 旬の味          | 15(火)    | ぎゅうにゅう に<br>ごはん 牛乳 キャベツのスープ煮<br>ビーフンナポリタン のりサラダ                                 | 606kcal<br>22.9g         | 723kcal<br>26.9g | とりにく ベーコン<br>ツナ(まぐろ)                  | ぎゅうにゅう<br>のり                     | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ピーマン      | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり だいこん                            | こめ じゃがいも<br>ビーフン さとう              | ごまあぶら              |
| ピーマン<br>食育の日 | 16(水)    | ぎゅうにゅう じる<br>こぎつねずし 牛乳 とうがんのすまし汁<br>い こうみづ<br>キャベツ入りつくね きゅうりの香味漬け               | 629kcal<br>23.0g         | 751kcal<br>27.0g | あぶらあげ かまぼこ<br>とうふ とりにく                | ぎゅうにゅう                           | にんじん<br>あおねぎ                | ごぼう たまねぎ えのきたけ<br>とうがん しょうが<br>キャベツ きゅうり          | こめ さとう                            | ごま                 |
| 旬の味          | 17(木)    | ぎゅうにゅう<br>ごはん 牛乳 もずくスープ<br>まめ あ ぶたにく いた もの<br>豆あじのカレー揚げ 豚肉とゴーヤの炒め物              | 624kcal<br>28.2g         | 745kcal<br>33.5g | チキンウィンナー<br>ぶたにく かつおぶし                | ぎゅうにゅう<br>もずく<br>まめあじ            | にんじん<br>チンゲンサイ              | たまねぎ にがうり<br>キャベツ きりぼしだいこん                        | こめ でんぶん                           | あぶら                |
| にがうり         | 学校給食摂取基準 |                                                                                 | 650<br>21～33             | 830<br>27～42     | * 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。 |                                  |                             |                                                   |                                   |                    |

今月の地場野菜

じゃがいも

かぼちゃ

キャベツ

玉ねぎ

にんにく

青ねぎ

ピーマン

えんどう豆のさやむき体験

柏原・氷上学校給食センター配食校のうち、4つの小学校でえんどう豆のさやむき体験を実施しました。みなさんが一生懸命むいてくれた豆は、5月29日の「えんどうごはん」に使用しました。「この日の給食は完食したよ」など、嬉しい声もいただきました。ありがとうございました。



トライやるウィーク（6/2～6/6）

氷上中学校から2名、山南中学校から1名の生徒が、給食センターの仕事を体験しに来てくれました。暑かったり重かったり、大変な作業も多かったのですが、おいしい給食を提供するために、一生懸命がんばってくれていました！

