

令和7年 7月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

	日付	献立名	エネルギー (kcal)		主な材料					
			たんぱく質(g)		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)	
			小学校 中学年	中学校	1 群：魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2 群：牛乳・ 小魚・海藻	3 群： 緑黄色野菜	4 群：その他の野菜・果物	5 群：穀類・ 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 旬の味 たごめし 牛乳 吉野汁 にかうり かぼちゃ なつやさい あ あ 夏野菜のかき揚げ ごま和え	599kcal 24.3g	714kcal 28.6g	たこ とりにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ かぼちゃ	ごぼう しょうが たまねぎ こんにゃく にかうり キャベツ きゅうり	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら ごま
	2(水)	ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 キムチ汁 や しょう こ ちゅう こ はるさめ 焼きぎょうざ (小2個：中3個) 春雨サラダ	621kcal 23.6g	760kcal 28.5g	ぶたにく あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし コーン キャベツ	こめ はるさめ さとう こむぎこ	ごまあぶら
こつこつ	3(木)	ぎゅうにゅう じる 旬の味 ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 カムカム なす や しょうちゅう び ぶたにく 焼きししゃも (小中：2尾) なすと豚肉のあまから	602kcal 29.1g	705kcal 33.5g	ゆば とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん みつば こまつな	たまねぎ しょうが なす	こめ さとう こめこ	ごまあぶら ごま
旬の味 すいか	4(金)	ぎゅうにゅう に まめめ コッペパン 牛乳 ミートボールのケチャップ煮 くだもの 果物(すいか) コールスローサラダ 黒豆きなこクリーム	643kcal 21.5g	751kcal 25.0g	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 えだまめ すいか キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら くろまめきなこ クリーム
七夕献立	7(月)	ぎゅうにゅう たなばたじる 旬の味 ごはん 牛乳 セタ汁 かつら ほし やさい あ もの たなばた おくら 星のハンバーグ いろどり野菜の和え物 セタゼリー	615kcal 22.3g	744kcal 27.4g	とうふ かまぼこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし コーン	こめ そうめんのぼち さとう でんぶん たなばたゼリー	
	8(火)	ぎゅうにゅう やさい ごはん 牛乳 野菜スープ とりにく 鶏肉のレモンソースかけ ひじきサラダ	647kcal 27.9g	773kcal 33.1g	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ぶなしめじ レモン キャベツ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら
旬の味 スイートコーン	9(水)	ぎゅうにゅう する ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さわら しおや そう 鯖の塩焼き ほうれん草のおひたし	605kcal 30.0g	717kcal 35.4g	とうふ あぶらあげ みそ さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	
	10(木)	ぎゅうにゅう とうふ ちゅうかに 旬の味 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 カムカム ちゅうか あ スイートコーン 中華和え	662kcal 27.8g	798kcal 33.3g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ コーン きゅうり もやし きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら
お誕生日献立	11(金)	なつやさい ぎゅうにゅう かいそう だいふく 夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ クリーム大福 旬の味 ビーマン なす かぼちゃ スッキーニ	728kcal 22.2g	845kcal 25.8g	ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ あかつのまた	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり	こめ さとう クリームだいふく	あぶら
こつこつ	14(月)	ぎゅうにゅう とうふ する ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 こめこ あか あ 米粉のハムカツ 赤じそ和え	625kcal 23.3g	747kcal 27.4g	とうふ あぶらあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな あかじそ	たまねぎ ぶなしめじ もやし	こめ じゃがいも こめこ	あぶら
旬の味 ピーマン	15(火)	ぎゅうにゅう に ごはん 牛乳 キャベツのスープ煮 ビーフナポリタン のりサラダ	606kcal 22.9g	723kcal 26.9g	とりにく ベーコン ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	こめ じゃがいも ピーマン さとう	ごまあぶら
食育の日献立	16(水)	ぎゅうにゅう じる 旬の味 こぎつねずし 牛乳 とうがんのすまし汁 とうがん い こうみづ きゅうり キャベツ入りつくね きゅうりの香味漬け	628kcal 23.0g	750kcal 27.0g	あぶらあげ かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ とうがん しょうが きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん	ごま
カムカム	17(木)	ぎゅうにゅう 旬の味 あじ ごはん 牛乳 もずくスープ まめ あ ぶたにく いた もの 豆あじのカレー揚げ 豚肉とゴーヤの炒め物 にかうり	624kcal 28.2g	745kcal 33.5g	チキンウインナー ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく まめあじ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にかうり キャベツ きりぼしだいこん	こめ でんぶん	あぶら
学校給食摂取基準			650 21～33	830 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 かぼちゃ キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ チンゲンサイ なす 青ねぎ ビーマン ほうれん草

トライやるウィーク (6/2～6/6)

春日中学校から2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、たいへん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、一生懸命頑張ってくれていました！

実えんどうのさやむき体験

春日学校給食センターから配食している全小学校・市島中学校・氷上特別支援学校で、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、「えんどうごはん」や「キーマカレー」などに使用しました。「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。