

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) たんぱく質(g)	主な材料								
			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・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) たこめし 牛乳 吉野汁 旬の味 夏野菜のかき揚げ ごま和え	599kcal 24.3g	714kcal 28.6g	たこ とりくとうふ 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 にがり キャベツ きゅうり	こめ でんぶん こと	あぶら ごま		
	2(水) ごはん 牛乳 キムチ汁 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 とりく	ぎゅうにゅう	にんじん たら 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) ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 旬の味 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) コッパン 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	コッパン じゃがいも さとう	あぶら くるまめきなこ クリーム		
七夕献立	7(月) ごはん 牛乳 セタ汁 旬の味 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) 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		
	9(水) ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さわらしおや 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 ほうれん草	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう			
旬の味 スイートコーン	10(木) ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 スイーツコーン 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 たら	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 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 くまわかめ あかつのまた	にんじん ビーマン かぼちゃ トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす ブッキーニ 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) ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 こめこ 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 ビーマン	15(火) 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 ビーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	こめ じゃがいも ビーフン さとう	ごまあぶら		
食育の日献立	16(水) こぎつねずし 牛乳 とうがんのすまし汁 旬の味 キャベツ入りつくね きゅうりの香味漬	628kcal 23.0g	750kcal 27.0g	あぶらあげ かまぼこ とうふ とりく	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) ごはん 牛乳 もずくスープ 旬の味 豆あじのカレー揚げ 豚肉とゴーヤの炒め物	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 にがり 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。
- * 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。
- * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシルウは特定原材料を含んでおりません。(特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)

今月の地場野菜

じゃがいも 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経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。