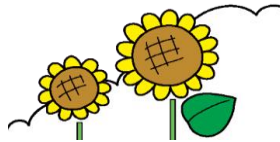


令和 7 年度



7月

学 校 給 食 予 定 献 立 表

安平町学校給食センター

月		火		水		木		金																																																													
こんだて		こんだて		こんだて		こんだて		こんだて																																																													
ざいりょう		ざいりょう		ざいりょう		ざいりょう		ざいりょう																																																													
安平町の食材 ごはん だいこん じゃがいも にんじん ほうれんそう ※今月の有機野菜は3日 ほうれんそうの予定です。		1 はるさめととり だんごのスープ チンジャオロース もやしナムル 牛 乳	えいよう価 エネルギー(kcal)タンパク質 (g) <table><tr><td>低学年</td><td>591</td><td>25.5</td></tr><tr><td>中学校</td><td>645</td><td>27.6</td></tr><tr><td>高学年</td><td>697</td><td>29.5</td></tr><tr><td>中学校</td><td>766</td><td>32.8</td></tr></table> はるさめ にんじん はくさい こまつな とり肉 だんご しおラーメンスープ こしょう とりがら スープ コンソメ ぶた肉 ピーマン にんじん 干しいたけ たけのこ しょうが ごま油 さとう テンメンジャン でん粉 とりがらスープ しょうゆ りょうりしゆ きゅうり もやし ハム さとう しょうゆ とりがら スープ す ごま ごま油	低学年	591	25.5	中学校	645	27.6	高学年	697	29.5	中学校	766	32.8	2 しおラーメン はるまき 牛 乳	えいよう価 エネルギー(kcal)タンパク質 (g) <table><tr><td>低学年</td><td>616</td><td>29.3</td></tr><tr><td>中学校</td><td>660</td><td>31.1</td></tr><tr><td>高学年</td><td>701</td><td>33.6</td></tr><tr><td>中学校</td><td>772</td><td>37.2</td></tr></table> ラーメン にんじん 長ねぎ わかめ たまねぎ もやし きゃべつ ぶた肉 とりがらスープ とり がら こしょう しおラーメンベース 小:こむぎ粉 きゃべつ とり肉 たけのこ ラード コーン フラワー でん粉 水あめ ショートニング しょうゆ だ いず さとう かきエキス しお はるさめ しょうが にん じく ごま油 脱脂粉乳 こめ油 中:たけのこ にんじ ん きゃべつ たまねぎ しょうゆ でん粉 さとう はるさ め シュートニング オイスターソース とり肉 ぶた肉 しお 水あめ だいたず油 こめ油 こむぎ粉 みりん で ん粉	低学年	616	29.3	中学校	660	31.1	高学年	701	33.6	中学校	772	37.2	3 ポトフ セルフチキン ライス ほうれんそう サラダ 牛 乳	えいよう価 エネルギー(kcal)タンパク質 (g) <table><tr><td>低学年</td><td>648</td><td>24.2</td></tr><tr><td>中学校</td><td>713</td><td>25.9</td></tr><tr><td>高学年</td><td>776</td><td>28.0</td></tr><tr><td>中学校</td><td>870</td><td>31.6</td></tr></table> ウインナー じゃがいも きゃべつ たまねぎ ブ ロccoli にんにく プイヨングラニュール コン ソメ こしょう とり肉 たまねぎ にんじん コーン マッシュ ルーム トマトソース ケチャップ デミソース ちゅうのうソース コンソメ しょうゆ さとう こめ 油 かんてん ほうれんそう にんじん ハム コーンクリーミー ドレッシング	低学年	648	24.2	中学校	713	25.9	高学年	776	28.0	中学校	870	31.6	4 ミルクパン チキンブラウン シチュー 小:さけメンチ チーズカツ 中:さけフライ ズッキーニの ガーリックソテー 牛 乳	えいよう価 エネルギー(kcal)タンパク質 (g) <table><tr><td>低学年</td><td>696</td><td>27.6</td></tr><tr><td>中学校</td><td>765</td><td>30.0</td></tr><tr><td>高学年</td><td>787</td><td>30.8</td></tr><tr><td>中学校</td><td>934</td><td>39.3</td></tr></table> とり肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こめ油 トマト デミソース ハヤシブレイク ちゅうのう ソース グリンピース コンソメ 赤ワイン こしょ う 小:さけ たまねぎ チーズ パン粉 とうもろこし油 な たね油 だいたず油 でん粉 ぶたコーゲン さとう しお こむぎ粉 こめ油 中:さけ パン粉 こむぎ粉 しお こしょう こめ油 小骨に気を付けましょう。 ズッキーニ にんにく ウインナー オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ こしょう	低学年	696	27.6	中学校	765	30.0	高学年	787	30.8	中学校	934	39.3												
低学年	591	25.5																																																																			
中学校	645	27.6																																																																			
高学年	697	29.5																																																																			
中学校	766	32.8																																																																			
低学年	616	29.3																																																																			
中学校	660	31.1																																																																			
高学年	701	33.6																																																																			
中学校	772	37.2																																																																			
低学年	648	24.2																																																																			
中学校	713	25.9																																																																			
高学年	776	28.0																																																																			
中学校	870	31.6																																																																			
低学年	696	27.6																																																																			
中学校	765	30.0																																																																			
高学年	787	30.8																																																																			
中学校	934	39.3																																																																			
7 ごもくごはん クイッティオ スープ ほしのコロッケ かふうきゅうり 牛 乳	えいよう価 エネルギー(kcal)タンパク質 (g) <table><tr><td>低学年</td><td>587</td><td>16.8</td></tr><tr><td>中学校</td><td>692</td><td>19.1</td></tr><tr><td>高学年</td><td>743</td><td>20.0</td></tr><tr><td>中学校</td><td>799</td><td>21.6</td></tr></table> こめ にんじん ごぼう こんにやく しょうゆ 油あげ た けのこ しお しょうぶ油脂 魚介エキス みりん 干し しいたけ さとう チキンエキス かつおぶしエキス こん ぶエキス かきエキス クイッティオ たまねぎ しめじ こまつな オニ オンスープ ベーコン しょうゆ しお じゃがいも たまねぎ とり肉 ぶた肉 さとう し お パン粉 こむぎ粉 コーンフラワー しょうぶ 油脂 水あめ こめ油 きゅうり にんじん だいこん す さとう ごま油 しょうゆ	低学年	587	16.8	中学校	692	19.1	高学年	743	20.0	中学校	799	21.6	8 すきやきに とうふひじき ハンバーグ じゃこマヨあえ 牛 乳	えいよう価 エネルギー(kcal)タンパク質 (g) <table><tr><td>低学年</td><td>637</td><td>25.8</td></tr><tr><td>中学校</td><td>687</td><td>27.5</td></tr><tr><td>高学年</td><td>737</td><td>29.3</td></tr><tr><td>中学校</td><td>806</td><td>31.9</td></tr></table> ぶた肉 にんじん 長ねぎ はくさい たまねぎ 干しいたけ やきとうふ しらたき さとう しょう ゆ みりん りょうりしゆ わふうだし とり肉 とうふ ぶた肉 たまねぎ パン粉 にん じん ひじき でん粉 さとう しお もやし ちりめんじゃこ ほうれんそう ごま さ とう しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	低学年	637	25.8	中学校	687	27.5	高学年	737	29.3	中学校	806	31.9	9 けんちんうどん やさいかきあげ 牛 乳	えいよう価 エネルギー(kcal)タンパク質 (g) <table><tr><td>低学年</td><td>557</td><td>22.7</td></tr><tr><td>中学校</td><td>657</td><td>24.2</td></tr><tr><td>高学年</td><td>697</td><td>26.0</td></tr><tr><td>中学校</td><td>761</td><td>29.0</td></tr></table> うどん にんじん とり肉 だいこん さいとも と うふ 油あげ 長ねぎ さとう しお みりん か つおだしバック しょうゆ めんつゆ りょうりしゆ たまねぎ にんじん パーム油 こむぎ粉 ごぼ う しゅんぎく しお ベーキングパウダー こめ 油	低学年	557	22.7	中学校	657	24.2	高学年	697	26.0	中学校	761	29.0	10 あぶらあげと もやしのみそ汁 さばみそに フロccoliー サラダ 牛 乳	えいよう価 エネルギー(kcal)タンパク質 (g) <table><tr><td>低学年</td><td>627</td><td>27.3</td></tr><tr><td>中学校</td><td>674</td><td>28.7</td></tr><tr><td>高学年</td><td>723</td><td>30.3</td></tr><tr><td>中学校</td><td>783</td><td>32.6</td></tr></table> もやし にんじん 油あげ 長ねぎ みそ かつ おだしバック さば みそ さとう みりん 小骨に気を付けましょう。 ブロッコリー コーン ハム ごまドレッシング	低学年	627	27.3	中学校	674	28.7	高学年	723	30.3	中学校	783	32.6	11 せわりコッパ オニオンスープ ポークフランク ポテトサラダ マイティーソース 牛 乳	えいよう価 エネルギー(kcal)タンパク質 (g) <table><tr><td>低学年</td><td>552</td><td>27.4</td></tr><tr><td>中学校</td><td>609</td><td>29.6</td></tr><tr><td>高学年</td><td>625</td><td>30.2</td></tr><tr><td>中学校</td><td>708</td><td>33.3</td></tr></table> にんじん たまねぎ オニオンスープ れいとうど うふ パセリ ベーコン とりがらスープ コンソメ しょうゆ こしょう ぶた肉 でん粉 しお さとう じゃがいも きゅうり たまねぎ ハム ノンエッグ マヨネーズ さとう しお トマト たまねぎ りんご にんじん セロリ さと う す しお	低学年	552	27.4	中学校	609	29.6	高学年	625	30.2	中学校	708	33.3
低学年	587	16.8																																																																			
中学校	692	19.1																																																																			
高学年	743	20.0																																																																			
中学校	799	21.6																																																																			
低学年	637	25.8																																																																			
中学校	687	27.5																																																																			
高学年	737	29.3																																																																			
中学校	806	31.9																																																																			
低学年	557	22.7																																																																			
中学校	657	24.2																																																																			
高学年	697	26.0																																																																			
中学校	761	29.0																																																																			
低学年	627	27.3																																																																			
中学校	674	28.7																																																																			
高学年	723	30.3																																																																			
中学校	783	32.6																																																																			
低学年	552	27.4																																																																			
中学校	609	29.6																																																																			
高学年	625	30.2																																																																			
中学校	708	33.3																																																																			
14 おろしきのこ汁 ほっけ さいきょうやき ごもくきんぴら 牛 乳	えいよう価 エネルギー(kcal)タンパク質 (g) <table><tr><td>低学年</td><td>591</td><td>21.0</td></tr><tr><td>中学校</td><td>642</td><td>22.7</td></tr><tr><td>高学年</td><td>690</td><td>24.6</td></tr><tr><td>中学校</td><td>756</td><td>27.1</td></tr></table> まいたけ えのきたけ 油あげ しめじ 長ねぎ だいこん れいとうとうふ みそ かつおだしバッ ク ほっけ みそ りょうりしゆ ぶた肉 にんじん ごぼう 干しい たけ しらたき しょうゆ みりん さとう こめ油 ごま 小骨に気を付けましょう。	低学年	591	21.0	中学校	642	22.7	高学年	690	24.6	中学校	756	27.1	15 さわにわん にくだんごみそあじ 小低1こ小中高中学2こ バンバンジー サラダ 牛 乳	えいよう価 エネルギー(kcal)タンパク質 (g) <table><tr><td>低学年</td><td>556</td><td>24.0</td></tr><tr><td>中学校</td><td>672</td><td>29.1</td></tr><tr><td>高学年</td><td>720</td><td>30.8</td></tr><tr><td>中学校</td><td>776</td><td>33.3</td></tr></table> ぶた肉 にんじん ごぼう 長ねぎ たけのこ かつおだしバック しょうゆ みりん りょうりしゆ しお とり肉 ぶた肉 たまねぎ パン粉 しお ごま 油 さとう みそ 水あめ ごま りんごす しょう が なたね油 もやし きゅうり とり肉 バンバンジードレッシ ング	低学年	556	24.0	中学校	672	29.1	高学年	720	30.8	中学校	776	33.3	16 チキンカレー アサヒメロン 牛 乳	えいよう価 エネルギー(kcal)タンパク質 (g) <table><tr><td>低学年</td><td>688</td><td>20.1</td></tr><tr><td>中学校</td><td>716</td><td>20.8</td></tr><tr><td>高学年</td><td>790</td><td>22.5</td></tr><tr><td>中学校</td><td>868</td><td>24.8</td></tr></table> こめ おおむぎ たまねぎ とり肉 にんじん じゃがいも トマトジュース にんにく カレー ルー(小低:甘口 小中高中学:中辛) こめ油 チャツネ とりがらスープ ちゅうのうソース こめ おおむぎ たまねぎ とり肉 にんじん じゃがいも トマトジュース にんにく カレー ルー(小低:甘口 小中高中学:中辛) こめ油 チャツネ とりがらスープ ちゅうのうソース 地場産物を使っています!	低学年	688	20.1	中学校	716	20.8	高学年	790	22.5	中学校	868	24.8	17 きゃべつみそ汁 こくさんぶた肉 のコロッケ だいこんのイタ リアンサラダ 牛 乳	えいよう価 エネルギー(kcal)タンパク質 (g) <table><tr><td>低学年</td><td>605</td><td>19.7</td></tr><tr><td>中学校</td><td>651</td><td>21.1</td></tr><tr><td>高学年</td><td>756</td><td>23.3</td></tr><tr><td>中学校</td><td>814</td><td>25.4</td></tr></table> にんじん きゃべつ 油あげ れいとうとうふ か つおだしバック みそ じゃがいも たまねぎ ぶた肉 さとう しょうぶ 油脂 しょうゆ しお パン粉 こむぎ粉 コーン フラワー 水あめ でん粉 こめ油 だいこん きゅうり にんじん ハム イタリアンド レッシング	低学年	605	19.7	中学校	651	21.1	高学年	756	23.3	中学校	814	25.4	18 バターパン さつまいもの クリームに あみやき ハンバーグ ツナサラダ 牛 乳	えいよう価 エネルギー(kcal)タンパク質 (g) <table><tr><td>低学年</td><td>667</td><td>27.9</td></tr><tr><td>中学校</td><td>733</td><td>30.4</td></tr><tr><td>高学年</td><td>757</td><td>31.4</td></tr><tr><td>中学校</td><td>897</td><td>36.3</td></tr></table> さつまいも にんじん たまねぎ とり肉 コーン バター 脱脂粉乳 牛乳 こしょう ホワイトソー ス クリームポタージュジュルウ コンソメ とり肉 たまねぎ パン粉 マーガリン しょうゆ 牛肉エキス しお ウスターソース ケチャップ しょうが さとう たまご 水あめ せいしゆ きゃべつ ツナ ひじき ごまドレッシング	低学年	667	27.9	中学校	733	30.4	高学年	757	31.4	中学校	897	36.3
低学年	591	21.0																																																																			
中学校	642	22.7																																																																			
高学年	690	24.6																																																																			
中学校	756	27.1																																																																			
低学年	556	24.0																																																																			
中学校	672	29.1																																																																			
高学年	720	30.8																																																																			
中学校	776	33.3																																																																			
低学年	688	20.1																																																																			
中学校	716	20.8																																																																			
高学年	790	22.5																																																																			
中学校	868	24.8																																																																			
低学年	605	19.7																																																																			
中学校	651	21.1																																																																			
高学年	756	23.3																																																																			
中学校	814	25.4																																																																			
低学年	667	27.9																																																																			
中学校	733	30.4																																																																			
高学年	757	31.4																																																																			
中学校	897	36.3																																																																			
21 海の日 脂質・塩分の月平均栄養価は <table><tr><th></th><th></th><th>脂質 (g)</th><th>塩分 (g)</th></tr><tr><td rowspan="3">小学校</td><td>低学年</td><td>20.2</td><td>2.4</td></tr><tr><td>中学年</td><td>22.0</td><td>2.0</td></tr><tr><td>高学年</td><td>23.1</td><td>2.8</td></tr><tr><td>中学校</td><td></td><td>25.1</td><td>3.3</td></tr></table>			脂質 (g)	塩分 (g)	小学校	低学年	20.2	2.4	中学年	22.0	2.0	高学年	23.1	2.8	中学校		25.1	3.3	22 ぶたどん えだまめコロッケ きゅうりの おかかあえ 牛 乳	23 クリーム スパゲティ フライドポテト はちみつレモン ゼリー 牛 乳	えいよう価 エネルギー(kcal)タンパク質 (g) <table><tr><td>低学年</td><td>669</td><td>20.4</td></tr><tr><td>中学校</td><td>695</td><td>20.9</td></tr><tr><td>高学年</td><td>743</td><td>22.0</td></tr><tr><td>中学校</td><td>828</td><td>24.7</td></tr></table> スパゲティ たまねぎ にんじん しめじ コーン ベーコン バター コンソメ 牛乳 生クリーム ホワイトソース こしょう クリームポタージュル ウ じゃがいも こめ油 しお 水あめ レモン果汁 はちみつ	低学年	669	20.4	中学校	695	20.9	高学年	743	22.0	中学校	828	24.7	24 ワンタンスープ ホイコーロー ひじきサラダ 牛 乳	えいよう価 エネルギー(kcal)タンパク質 (g) <table><tr><td>低学年</td><td>621</td><td>27.5</td></tr><tr><td>中学校</td><td>685</td><td>29.8</td></tr><tr><td>高学年</td><td>742</td><td>32.2</td></tr><tr><td>中学校</td><td>830</td><td>36.5</td></tr></table> 長ねぎ ほうれんそう もやし ワンタン とり肉 しょうゆラーメンスープ しおラーメンスープ こ しょう ちゅうかだし ぶた肉 きゃべつ たまねぎ にんじん こめ油 みそ オイスターソース さとう にんにく みりん トウバンジャン テンメンジャン りょうりしゆ で ん粉 かんてん しょうが にんじん えだまめ ツナ コーン ひじき す しょうゆ さとう ごま油	低学年	621	27.5	中学校	685	29.8	高学年	742	32.2	中学校	830	36.5	<お知らせ> ◇ はしを忘れずにもってきましょう。スプーンやフォー クがつく日にはマークがついています。 ◇ 都合により、こんだてが変更になることがあります。 ◇ 食べ残したものと欠席したときの給食は衛生面から、 家に持ち帰ったり、届けたりすることはできません。 ◇ 今月の卵・乳原料不使用のパンは、11日(金)です。 ◇ 高等学校は牛乳はつきません。 ◇ 給食当番はマスクが必要です。 ◇ ホームページ掲載の献立表は「安平町学校給食献 立表」で検索すると探しやすいです。																					
		脂質 (g)	塩分 (g)																																																																		
小学校	低学年	20.2	2.4																																																																		
	中学年	22.0	2.0																																																																		
	高学年	23.1	2.8																																																																		
中学校		25.1	3.3																																																																		
低学年	669	20.4																																																																			
中学校	695	20.9																																																																			
高学年	743	22.0																																																																			
中学校	828	24.7																																																																			
低学年	621	27.5																																																																			
中学校	685	29.8																																																																			
高学年	742	32.2																																																																			
中学校	830	36.5																																																																			

7日(月)七夕メニューの登場です。
五目ごはん・クイッティオスープ
星のコロッケ・華風きゅうり

クイッティオスープには米粉の麺が入っています。

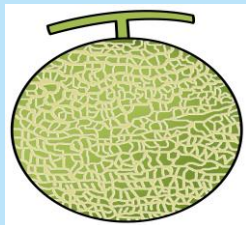
現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹
に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そう
めんを食べたりします。



16日(水)アサヒメロンが登場します。

安平町特産「アサヒメロン」追分アサヒメロン組合
さんより寄贈していただきます。

メロンには体の調子を整えるはたらきがあります。
ビタミンCが豊富でかぜなどの病気にかかりにくく
したり、傷の回復を早めたりします。感謝してい
たきましょう。



夏ばて
していませんか?

暑さが厳しいこの季節、夏ばてにならないように気を付けましょう。夏ばてに
なると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。栄養バランスの悪い
食生活で起こりやすいので、冷たいもののとりすぎや、偏った食事にならないよ
うに気を付けましょう。

