



7月の給食こんだて表



(I地区)

※7月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日です。

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質g
1	火	ジャンバラヤ	こめ あぶら	あいびきにく	たまねぎ ピーマン トマト	622 27.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		たまごスープ	でんぷん	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん ふかねぎ	
		ホキのムニエル	こむぎこ パター あぶら	ホキ		
		キャベツのレモンづけ	さとう		キャベツ にんじん レモン	
2	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		623 25.4
		マカロニのトマトに	マカロニ じゃがいも オリーブオイル さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	
		アーモンドサラダ	アーモンド さとう あぶら		きゅうり とうもろこし にんじん	
		チーズ		チーズ		
3	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		672 27.8
		ジャーチャン豆腐	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ふかねぎ しいたけ しょうが	
		やきぎょうざ		ぎょうざ		
		さんしょくナムル	ごま ごまあぶら さとう		ピーマン もやし にんじん	
4	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		628 19.8
		そうめんじる	そうめん	はんぺん あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ	
		ほしがたコロッケ	コロッケ あぶら			
		やさしいため	あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん えだまめ	
7	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		600 24.8
		ワンタンスープ	ワンタン あぶら ごまあぶら	とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし しょうが きくらげ	
		やきにく	さとう あぶら	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		661 25.3
		ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ こんにゃく にんじん ごぼう こねぎ	
		とりてん	こむぎこ あぶら	とりにく たまご		
		キャベツのかぼすあえ	さとう		キャベツ きゅうり にんじん かぼす	
9	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		636 24.4
		いんげんまめのポタージュ	じゃがいも しろいんげんまめ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	たまねぎ とうもろこし パセリ	
		スパゲティナポリタン	スパゲッティ オリーブオイル	ぶたにく ウイナー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト	
		いちごジャム	ジャム			
10	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		656 26.0
		にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	
		なっとうみそ	さとう あぶら ごま	なっとう ぶたにく みそ	こねぎ しょうが	
		しおもみきゅうり			きゅうり	
11	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		607 27.5
		とうがんスープ		とりにく あぶらあげ	とうがん にんじん なら きくらげ	
		アジのスパイシーあげ	でんぷん こむぎこ あぶら	アジ	レモン	
		ゴーヤチャンプル	さとう あぶら	ぶたにく かつおぶし	キャベツ にかがり にんじん	
14	月	おやこどん	こめ さとう でんぷん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん ふかねぎ しいたけ えのきたけ	604 26.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		やしししゃも		ししゃも		
		えだまめいため	あぶら		えだまめ とうもろこし	
15	火	なつやさいかレーライス	こめ あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン りんご	639 21.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		いんげんのソテー	あぶら	ベーコン	いんげん	
		すいか			すいか	
16	水	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		603 26.4
		オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ	
		にこみハンバーグ	さとう あぶら	ハンバーグ	しめじ	
		ゆでやさいか			キャベツ にんじん	
17	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		624 20.9
		つみれじる		つみれ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こねぎ しいたけ	
		かぼちゃのにくみそあんかけ	さとう でんぷん あぶら	ぶたにく みそ	かぼちゃ たまねぎ いんげん	

※都合により献立内容を変更することがあります。

(令和7年7月 大村市教育委員会)