

令和7年

7月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の仲間	体の調子を整える
	1 (火) 小540kcal 中638kcal ★ごはん ★牛乳 ★具だくさんスープ ★ナムル ★さばのみそ煮	2 (水) 小618kcal 中723kcal ★豚丼 ★牛乳 ★ごまあえ	3 (木) 小639kcal 中778kcal ★カレーうどん ★牛乳 ★白花豆コロッケ	4 (金) 小540kcal 中646kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・油揚げ) ★豚肉のソース炒め ★厚焼き玉子	
	黄:ごはん さとう ごま油 赤:牛乳 豆腐 さば みそ 緑:白菜 玉ねぎ 長ねぎ コーン もやし にんじん きゅうり	黄:ごはん 油 さとう でん粉 ごま 赤:牛乳 ぶた肉 緑:にんじん 玉ねぎ だれこ 長ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	黄:うどん 小麦粉 油 じゃがいも 赤:牛乳 とり肉 さつまいも 白豆 緑:舞茸 玉ねぎ にんじん	黄:ごはん 小麦粉 さとう でん粉 赤:牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 卵 緑:白菜 にんじん 玉ねぎ ピーマン	
	7 (月) 小502kcal 中639kcal ★ごはん ★牛乳 ☆七タ汁 ★ツナの炒め物 ★星のハンバーグ	8 (火) 小652kcal 中837kcal ★ミルクパン ★牛乳 ★デミグラスシチュー ★コールスローサラダ ★かぼちゃグラタン	9 (水) 小646kcal 中754kcal ★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★キャベツと肉団子のスープ	10 (木) 小555kcal 中664kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (小松菜・卵) ★大根とがんもの煮物 ★鰹スパイス揚げ	11 (金) 小610kcal 中741kcal ★なすのミートソース スパゲティ ★牛乳 ★コーンとハムのスープ
	黄:ごはん ひまわり油 赤:鰹 ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ かつお 緑:にんじん 長ねぎ もやし 大根 いんげん	黄:ミルクパン じゃがいも 油 赤:牛乳 ぶた肉 緑:にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ コーン かぼちゃ	黄:ごはん さとう 油 ごま油 でん粉 赤:牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ とり肉 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 キャベツ	黄:ごはん 油 さとう でん粉 赤:牛乳 卵 みそ ぶた肉 がんも 鰹 緑:小松菜 大根 にんじん 玉ねぎ 枝豆	黄:スパゲティ 油 さとう 赤:牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ハム 緑:なす にんじん 玉ねぎ パセリ コーン
14 (月) 小527kcal 中633kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (かぼちゃ団子・チンゲン菜) ★ごぼうの甘辛煮 ★焼きつくね	15 (火) 小535kcal 中674kcal ★ごはん ★牛乳 ★根菜汁 ★油揚げと小松菜の炒め物 ★いわしの梅煮	16 (水) 小563kcal 中657kcal ★中華丼 ★牛乳 ★わかめスープ	17 (木) 小580kcal 中691kcal ★コッパパン ★牛乳 ★いちごジャム ★ポトフ ★豚肉とキャベツのソテー ★チキンのチーズ焼き	18 (金) 小530kcal 中625kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・さつまいも) ★おかかあえ ☆塩カルピ風メンチカツ	
黄:ごはん じゃがいも でん粉 油 さとう 赤:牛乳 みそ ぶた肉 とり肉 緑:かぼちゃ チンゲン菜 こんにゃく 豆腐 にんじん いんげん 玉ねぎ 長ねぎ	黄:ごはん 油 さとう ごま 赤:牛乳 とり肉 みそ 油揚げ いわし 緑:ごぼう にんじん 大根 長ねぎ キャベツ 小松菜 もやし 梅	黄:ごはん さとう 油 でん粉 ごま 小麦粉 赤:牛乳 ぶた肉 いか えび わかめ 緑:椎茸 だれこ にんじん 白菜 玉ねぎ 長ねぎ	黄:コッパパン じゃがいも 油 小麦粉 さとう 赤:牛乳 ウィナー ぶた肉 とり肉 チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン ピーマン いちご	黄:ごはん さとう 小麦粉 油 赤:牛乳 豆腐 みそ かつお ぶた肉 肉類 緑:玉ねぎ 白菜 きゅうり	
21 (月) 海の日 	22 (火) 小550kcal 中657kcal ★ごはん ★牛乳 ★卵スープ ★豚キムチ炒め ★コーンしゅうまい (1人2こ) 黄:ごはん ごま ごま油 小麦粉 赤:牛乳 卵 ぶた肉 すりみ 緑:チンゲン菜 えび 玉ねぎ にんじん 白菜 くら キャベツ もやし コーン	23 (水) 小719kcal 中836kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★サウザンドレッシングサラダ ★和なしゼリー 黄:ごはん じゃがいも 油 赤:牛乳 ぶた肉 寒天 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 和なし	 7月 名産食材 ☆マークは 新メニューです 7月平均栄養価 たんぱく質 ⑪ 238g ⑫ 275g 脂 肪 ⑪ 18.9g ⑫ 21.2g ナトリウム ⑪ 28g ⑫ 33g (塩分相当量)		

▶7月7日は七夕の『行事食』が出ます!

1月7日…人日 3月3日…上巳 5月5日…端午
7月7日…七夕 9月9日…重陽

特に大切にされている季節の節目、「五節句」です。
昔から日本では、季節の節目や祝い事の時に
行事食が食べられます。



☆こんだてしょうかい ~七夕汁~

七夕の時期に食べられる料理で、天の川に見立てたそうめん
が入った汁物です。星型の具材が入ることもあります。
名寄市の給食ではそうめんを使うことが難しいので、
星型のかまぼこを使った具だくさんのすまし汁を
提供予定です!

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れず期限までに納めましょう。