



7月給食献立予定表

給食目標

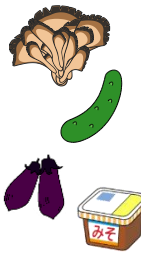
バランスよく食べよう

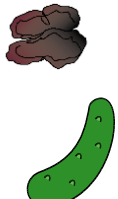
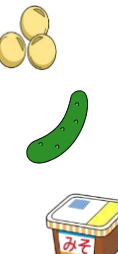
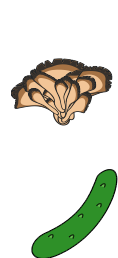
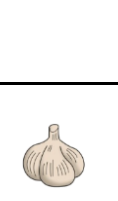
イラストは、
その日の白根産です★

2025年7月

★がついているものは業者が配送します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 580 1.9 (中) 814 2.3	
	なつやさいじる	じゃがいも		ベーコン みそ なまあげ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう まいたけ		
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか			しょうが		
	しおもみ						キャベツ きゅうり		
	(中) ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 623 2.2 (中) 773 2.6	
	マーボーライスのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいす ぶたにく みそ		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ		
	ごまいりもやしのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			こまつな にんじん	もやし コーン		
	メロン						メロン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
3 日 (木)	えだまめごはん	こめ					えだまめ	(小) 608 2.1 (中) 763 2.3	小林小6年 根岸小6年 第一中2年 なし 
	たまねぎとたまごの みそしる			たまご みそ なまあげ		こまつな	たまねぎ		
	じゃがいもの カレーきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	アップルシャーベット☆	さとう					りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 611 2.0 (中) 771 2.4	小林小6年 根岸小6年 第一中2年 なし 
	チンゲンさいのスープ			なると (魚肉) とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし しめじ きくらげ ねぎ		
	とりにくとかいすの アーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド	とりにく だいす		ピーマン	しょうが		
	きゅうりおうじのあまからづけ						きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7 日 (月)	【たなばた献立】たなばたデザートがつきます。おたのしみに。							(小) 637 1.9 (中) 828 2.4	
	ごはん	こめ							
	たなばたじる	はるさめ ふ		かまぼこ (魚肉)		にんじん オクラ みずな	えのきたけ		
	さばのみそに	さとう でんぷん		さば みそ			しょうが にんにく		
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ		
	たなばたデザート☆	さとう こんにゃく					レモン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 674 2.1 (中) 839 2.3	白根小6年 なし 
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		うちまめ みそ なまあげ			たまねぎ えのきたけ		
	ししゃもフライ (小・中2本)	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		ししゃも				
	きりぼしナポリタン	さとう	あぶら	ウインナー		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ しめじ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 594 2.1 (中) 757 2.6	白根小6年 なし 
	たまごとレタスのスープ	でんぷん	ごま	とうふ たまご		にんじん はねぎ	コーン きくらげ レタス		
	チンジャオロース	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		ピーマン あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ		
	れいとうみかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 609 2.1 (中) 800 2.4	大鷲小4年 大通小6年 なし 
	なつとんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	なす ごぼう		
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ				
	きりこんぶのにつけ	しらたき さとう	あぶら	さつまあげ (魚肉) うちまめ	こんぶ	にんじん	ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
11 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 627 2.5 (中) 839 3.0	大鷲小4年 大通小6年 なし 
	ちゅうかどんのぐ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	なると (魚肉) いか あさり ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ もやし たまねぎ しいたけ きくらげ		
	あげギョーザ (小・中2こ)	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが		
	きりぼしだいこんの ナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		
	(小) ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	(中) のむヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
14 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 600 2.5 (中) 771 3.4	
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう		
	きゅうりのあますあえ	さとう			わかめ		みかん きゅうり		
	(中) かんそうこざかな	さとう		かたくちいわし					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15 日 (火)	【大阪・関西万博献立】ミャクミャクのイラストいりコロッケです。おたのしみに。							(小) 627 2.6 (中) 830 3.2	
	おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ							
	わふうじる			とりにく あぶらあげ なると (魚肉)	わかめ	にんじん	なめこ まいたけ ねぎ		
	ミャクミャクコロッケ	じゃがいも こめこ さとう パンこ こむぎこ	あぶら				たまねぎ		
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
16 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 596 2.5 (中) 776 3.0	
	キャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		はねぎ	キャベツ しめじ		
	あじのしおやき			あじ					
	だいずのいそに	さとう	あぶら	さつまあげ (魚肉) だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう		
	ミルクデザート☆	さとう			ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 568 2.1 (中) 785 3.0	
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ		
	にぎすのなんばんづけ (小2本・中3本)	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		にぎす		しょうが ねぎ		
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	もやし		
	(中) チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (金)	【食育の日 ラッキーにんじんデー】～夏野菜のカレーの中に★の形のにんじんが入っています。～							(小) 617 2.0 (中) 767 2.3	
	ごはん	こめ							
	なつやさいのカレー	じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん さつまいも はちみつ	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく はくさい キャベツ りんご		
	きゅうりとキャベツの サラダ		あぶら				きゅうり キャベツ コーン たまねぎ		
	しろねえだま～めいど (えだまめ)						えだまめ		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
22 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 552 2.0 (中) 770 2.5	白根小なし 
	なつやさいの たまごとじ	ふ しらたき さとう		ぶたにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう		
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき				
	かおりあえ	さとう でんぷん				にんじん あおしそ	キャベツ きゅうり		
	(中) アーモンド		アーモンド						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23 日 (水)	うめごはん	こめ				あかしそ	うめ	(小) 618 2.9 (中) 762 3.3	白根小 白井中 なし 
	かぼちゃのみそしる			なまあげ みそ		かぼちゃ	たまねぎ		
	とりにくの パンこやき	パンこ	あぶら	とりにく みそ			しょうが		
	コーンいりおひたし					こまつな にんじん	キャベツ コーン		
	れいとうパイン☆	さとう					パイン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。