



学校給食献立予定表



令和7年 7月

鳩山町立学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名		
		主食	牛乳	おかず	体をつくるもの (あかの食品)	熱や力のもとになるもの (きいろの食品)	体の調子を整えるもの (みどりの食品)
1	火	ソフトめん	牛乳	なすのかけじる チキンナゲット (小2以下1 小3以上2 中3) もやしサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく あぶらあげ	ソフトめん あぶら さとう わふうドレッシング	もやし きゅうり にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう なす
2	水	ごはん	牛乳	はるまき セルフキムチチャーハンのぐ かきたまじる	ぎゅうにゅう はるまきのぐ ぶたにく とりく わかめ とうふ たまご	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら はるまきのかわ	にんにく にんじん ねぎ とうもろこし キムチ たけのこ
3	木	コッペパン	コーヒ 牛乳	ポークビーンズ コーンサラダ(たまねぎドレッシング)	コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいた チーズ	ツイストパン じゃがいも さとう たまねぎドレッシング	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり にんにく たまねぎ トマト
4	金	ごはん	牛乳	いわしのかぼすに じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さんおんどう	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ
7	月	すめし	牛乳	たなばた じる ほし★がたコロッケ(ソース) ツナそぼろのぐ たなばた ゼリー 七夕メニュー	ぎゅうにゅう シーチキン たまご とりく	すめし あぶら ほしがたコロッケ さとう そうめん たなばたゼリー	しょうが にんじん えだまめ だいこん たまねぎ オクラ
8	火	ごはん	牛乳	ビビンバ(に)く ビビンバ(やさい) はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	にんにく ねぎ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ
9	水	すめし	牛乳	ひじきごはんのぐ じゃがいもとたまねぎのみそじる あつやきたまご	ぎゅうにゅう たまご とりく ひじき だいた とうふ あぶらあげ みそ	すめし あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ
10	木	ツイストパン	牛乳	だいたの インド ふにこみ わかめサラダ(たまねぎドレッシング) ミニゼリー(小1 中2) 万博メニュー「インド」	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく だいた	ツイストパン じゃがいも あぶら さんおんどう たまねぎドレッシング カレーこ アセロラゼリー ピーチゼリー(中のみ)	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ しょうが
11	金	ごはん	牛乳	チンゲンサイのスープ スタミナやきにく	ぎゅうにゅう ぶたにく えびボール とうふ	ごはん あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン もやし チンゲンサイ
14	月	ごはん	牛乳	ぐだくさんじる ぶたにくといんげんのいためもの おさかなふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく あぶらあげ おさかなふりかけ	ごはん あぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも	さやいんげん にんじん たけのこ ごぼう だいこん ねぎ
15	火	ごはん	牛乳	とんじる さばのしおやき おひたし	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん あぶら じゃがいも こんにやく	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ
16	水	ごはん	牛乳	なつ やさいカレー カラフルサラダ(たまねぎドレッシング) メロンクリームソーダふうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー スキムミルク チーズ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら たまねぎドレッシング メロンクリームソーダふうゼリー	キャベツ にんじん きゅうり きピーマン かぼちゃ しょうが なす たまねぎ にんにく ピーマン トマト ズッキーニ
12回		☆材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。 ☆太字の食品は鳩山産の食材を使っています。					

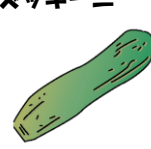


今月のカレーは…夏野菜カレーです。
夏野菜がたくさん入っています♪

トマト



ズッキーニ



かぼちゃ



夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給してくれる働きがあります。
また、紫外線から身を守るために役立つカロテン、ビタミンCやビタミンEなどのビタミン類も豊富に含んでいます。

なす



ピーマン



夏野菜カレーには鳩山産の野菜をたくさん使う予定です。
なす たまねぎ ピーマン トマト ズッキーニ

