

令和7年 7月分 献立予定表 （小学校A）



熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名 主食 牛乳	献立名 料理名	注意 骨に	はしの日	主な材料名 血や肉をつくるもの（あか）	主な材料名 熱や力になるもの（きいろ）	主な材料名 体の調子をととのえるもの（みどり）	栄養量 エネルギー(kcal)	栄養量 たん白質(グラム)
1	火	ごはん 牛乳	豆腐と野菜のみそ汁　わかめサラダ 白身魚のごまだれかけ　野菜ドレッシング（クラス）	魚	○	牛乳 豆腐　わかめ タラ みそ	ごはん ごま　油　でん粉 砂糖　米粉 ドレッシング	小松菜　にんじん 大根　ごぼう 玉ねぎ　しいたけ もやし	593	24.3
2	水	ごはん 牛乳	わんたんスープ　大根と鶏肉の煮物 肉団子（2個）		○	牛乳 鶏肉	ごはん わんたん　砂糖 油　パン粉　でん粉 こんにゃく	にんじん　もやし　玉ねぎ 長ねぎ　ほうれん草 だいこん　しょうが　トマト	628	29.6
3	木	ごはん 牛乳	七夕スープ　豚肉と春雨のピリ辛炒め イワシのごまみそ煮	魚	○	牛乳 かまぼこ　もずく イワシ　みそ 豚肉	ごはん ふ　ごま　油 砂糖　春雨	長ねぎ　にんじん　もやし しょうが　にら　にんにく	577	22.3
4	金	ごはん 牛乳	厚揚げのみそ汁　大豆の磯煮 星型ハンバーグのおろしソースかけ		○	牛乳 鶏肉　厚揚げ 豚肉　みそ 大豆　ひじき	ごはん じゃがいも　砂糖 でん粉　油 こんにゃく	長ねぎ　にんじん 玉ねぎ　トマト　小松菜 にんにく　しょうが　大根	602	24.4
7	月	地粉うどん 牛乳	なす南蛮うどん汁　五色の短冊サラダ アメリカンドッグ　ごまドレッシング（クラス）		○	牛乳 鶏肉　油揚げ フランクフルト わかめ	地粉うどん 小麦粉　砂糖　油 ドレッシング	にんじん ほうれん草　なす 玉ねぎ　大根　きゅうり コーン	726	27.6
8	火	子どもパン 牛乳	ジュリエンヌスープ　ツナとトマトのペンネ タンドリーチキン			牛乳 ヨーグルト　鶏肉 まぐろ ベーコン	子どもパン じゃがいも　油 ペンネマカロニ 砂糖	玉ねぎ　にんじん キャベツ　セロリ しょうが　にんにく コーン　パセリ　トマト	515	28.7
9	水	ごはん 牛乳	※直実汁　こんにゃくねぎ塩ソテー 野菜入りつくね　ふるさと給食の日		○	牛乳 鶏肉　油揚げ わかめ　みそ	ごはん 白玉餅　パン粉 砂糖　でん粉　油 しらたき	長ねぎ　にんじん 玉ねぎ　れんこん　小松菜 しょうが　大根　ごぼう	629	24.3
10	木	ごはん 牛乳	肉団子スープ　つるむらさきのお浸し まぐろカツ　しょうゆ・かつお節（クラス）	魚	○	牛乳 鶏肉 マグロ　かつお節 茎わかめ	ごはん 砂糖　油　でん粉 パン粉　小麦粉 春雨	にんじん 玉ねぎ　にんにく　つるむらさき キャベツ　もやし 小松菜　たけのこ　しょうが	644	24.1
11	金	ごはん 牛乳	夏野菜カレー　冷凍スティックマンゴー タコナゲット（2個）		○	牛乳 タコ　イカ　タラ 豚肉	ごはん 小麦粉　でん粉 油　砂糖　じゃがいも	玉ねぎ　にんじん かぼちゃ　なす　いんげん しょうが　にんにく　トマト りんご　マンゴー	645	21.9
14	月	ごはん 牛乳	中華スープ　◎金平そぼろごはんの具 ※揚げ餃子（2個）		○	牛乳 豚肉　鶏肉	ごはん でん粉　油　砂糖 小麦粉 こんにゃく	長ねぎ　にんじん　ほうれん草 キャベツ　玉ねぎ　にら　ごぼう にんにく　しょうが　もやし　大根の葉	576	19.2
15	火	中華めん 牛乳	広東ラーメンスープ　春雨サラダ 肉まん　中華ドレッシング（クラス）		○	牛乳 豚肉	中華めん 小麦粉　砂糖 パン粉　でん粉　油 春雨　ドレッシング	長ねぎ　にんじん 玉ねぎ　たけのこ　キャベツ しいたけ　しょうが もやし　小松菜	623	23.7
16	水	コッペパン 牛乳	鶏肉のクリームスープ　もやしと人参のサラダ ベーコンオニオンオムレツ　イタリアンドレッシング（クラス）			牛乳 卵　ベーコン 鶏肉	コッペパン でん粉　砂糖 じゃがいも　油 小麦粉　ドレッシング	玉ねぎ　にんじん 小松菜　コーン もやし　大根の葉	555	24.1
17	木	ごはん 牛乳	油揚げと豆腐のみそ汁　切干大根のベーコン煮 ※焼き春巻き		○	牛乳 豚肉　鶏肉 油揚げ　豆腐 みそ　ベーコン	ごはん　砂糖 でん粉　油　パン粉 小麦粉　ごま	長ねぎ　にんじん　えのきたけ キャベツ　玉ねぎ　枝豆 しょうが　切干大根	615	24.1
18	金	ごはん 牛乳	肉じゃが　花野菜サラダ ワカサギフリッター（2個）　玉ねぎドレッシング（クラス）	魚	○	牛乳 ワカサギ　豚肉 オキアミ アオサ	ごはん　じゃがいも 小麦粉　でん粉 砂糖　油　ドレッシング しらたき	玉ねぎ　にんじん グリンピース　ブロッコリー カリフラワー	609	21.1
給食回数		14回 物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。				平均栄養量			610	24.2
						基準栄養量			650	21~33

※印の献立は、よくかんで気を付けて食べましょう。

□ は、「ふるさと給食」です。

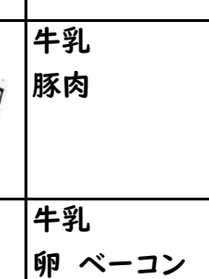
印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

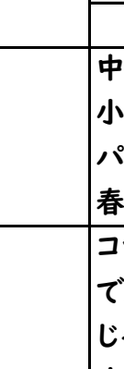
◎ 混ぜごはんの具は、飯缶で混ぜないでください。

印の献立は、カップにごはんをよそりましょう。

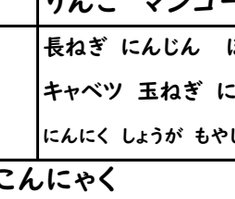
献立予定表は、熊谷市ホームページ（熊谷学校給食センター）⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。







熊谷学校給食センターのインスタグラム公式アカウントがあります。
日々の給食や、食材について発信しています！
ぜひ「フォロー」をお願いします。



KUMAGAYA.KYUSHOKU