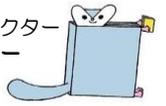


たのしいきゅうしょく7月

図書館
キャラクター
トモビー



令和7年7月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
	1 イカと野菜の アラビアータ スパゲティ わかどりすみびやき 若鶏炭火焼	2 ごはん 大根とえのきの味噌汁 焼き餃子（2個） 餃子のタレ 八宝菜	3 ごはん じゃが芋の味噌汁 白身魚のフライ/ パックソース ひじきの煮物	4 背割りコッペパン クリームポータージュ 粗挽きウインナーの ケチャップ和え 柑橘ドレッシングサラダ
7 ハヤシライス 星型ハンバーグ 七タクレープ 	8 和風スパゲティ とうもろこしのグラタン 杏仁ゼリー和え 	9 ごはん かぼちゃ団子汁 さんまの甘露煮 豚肉とキャベツの 塩だれ炒め	10 ごはん ほうれん草と豆腐の味噌汁 チキン味噌カツ もやしのもやし酢和え ゆずポン酢和え	11 食パン ズッキーニとベーコンのスープ 和牛と北あかりの コロッケ/パックソース ツナサラダ ④スライスチーズ
14 菜飯 にらと玉ねぎの味噌汁 いわしの生姜煮 大豆とごぼうの煮物	15 カレーライス 合わせるゼリー (ナタデココ・みかんゼリー ゆず 柚子ゼリー)	16 ごはん 石狩汁 れんこん入りつくねの だしあんかけ（2個） 野菜のごま和え	17 ごはん 白菜とわかめ味噌汁 春巻き 回鍋肉	18 ソフトフランスパン /チョコクリーム ミネストローネ チキンナゲット (小2個・中3個) /ケチャップ イタリアンサラダ
21 海の日	22 夏野菜のナポリタン ミニチキン醤油 (2個) 元気ヨーグルト	23 ピリ辛肉味噌丼 豆腐と油揚げ の味噌汁 莖ワカメのサラダ	24 ごはん スープカレー 唐揚げ 小松菜と コーンのサラダ	 夏休み

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

早寝・早起きを心がけ毎日欠かさず食べましょう。

2 こまめに水分補給をする

のどが渇いたと感じる前にこまめに飲みましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

7月の納入期限は28日です。魚は骨に気を付けて食べましょう。
牛乳は毎日つきます。小学校行事が変更となる場合があります。
今月は、安全な温度で届けられるように「麺の日」はスパゲティを提供します。

4 「カルシウム」を意識してとる

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識してとりいれましょう。

カルシウムの多い食品

日	献立名	牛乳	赤の仲間 (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力の元になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	1人分 - 小	1人分 - 中
1 火	イカと野菜のアラビアータスパゲティ	○	いか,ベーコン	スパゲティ,上白糖,オリーブ油,サラダ油	玉ねぎ,人参,ピーマン,しめじ,にんにく,トマト	646 kcal	815 kcal
	若鶏炭火焼		鶏肉	上白糖,キャノーラ油,でん粉			
2 水	ごはん			米		653 kcal	792 kcal
	大根とえのきの味噌汁	○	味噌		大根,えのきだけ,長ねぎ,人参		
	焼き餃子		鶏肉,豚肉	小麦粉,ごま油,上白糖,でん粉,米粉,大豆粉	玉ねぎ,にら,キャベツ		
	八宝菜		豚肉	ごま油,上白糖,でん粉	人参,白菜,きくらげ,玉ねぎ		
3 木	ごはん			米		633 kcal	782 kcal
	じゃが芋の味噌汁	○	油揚げ,味噌	じゃが芋	人参,長ねぎ,白菜		
	白身魚フライ		ホキ	パン粉,小麦粉,でん粉,キャノーラ油			
	ひじきの煮物		ひじき,さつま揚げ,大豆	上白糖,白ごま	人参		
4 金	背割りコッペパン			コッペパン背割り		697 kcal	796 kcal
	クリームポターージュ	○	鶏肉,牛乳,生クリーム		玉ねぎ,人参,パセリ		
	粗挽きウインナーのケチャップ和え		ウインナー	上白糖	ケチャップ		
	柑橘ドレッシングのサラダ			柑橘ドレッシング	キャベツ,コーン,きゅうり,人参		
7 月	ハヤシライス		豚肉	米,じゃが芋	玉ねぎ,人参,にんにく,ケチャップ,ブルーベリー	825 kcal	992 kcal
	星型ハンバーグ	○	鶏肉,豚肉	砂糖	玉ねぎ,しょうが,にんにく		
	七タクレープ		豆乳	植物油,米粉,水あめ,砂糖	レモン果汁		
8 火	和風スパゲティ		鶏肉	スパゲティ,オリーブ油	ピーマン,人参,玉ねぎ,キャベツ,しいたけ	639 kcal	809 kcal
	とうもろこしのグラタン	○	豆乳,おから	芋,植物油,米粉,水あめ,砂糖	コーン,玉ねぎ		
	杏仁ゼリー和え			巨峰ゼリー,みかんゼリー,三色杏仁ゼリー(乳)			
9 水	ごはん			米		620 kcal	755 kcal
	かぼちゃ団子汁	○	味噌	かぼちゃ団子	人参,長ねぎ,ごぼう		
	さんま甘露煮		さんま(日本産)	砂糖			
	豚肉とキャベツの塩だれ炒め		豚肉	ごま油	にんにく,キャベツ,もやし		
10 木	ごはん			米		606 kcal	753 kcal
	ほうれん草と豆腐の味噌汁	○	木綿豆腐,味噌		ほうれん草,人参,玉ねぎ		
	チキン味噌カツ		鶏肉,みそ	パン粉,小麦粉,米粉,でん粉,キャノーラ油			
	もやしの柚子ポン酢和え		ハム		もやし,きゅうり		
11 金	食パン			食パン		682 kcal	808 kcal
	ズッキーニとベーコンのスープ		ベーコン	オリーブ油	ズッキーニ,玉ねぎ,赤ピーマン,キャベツ,ぶなしめじ		
	和牛と北あかりのコロッケ	○	牛肉	きたあかり(芋),パン粉,小麦粉,でんさい糖	玉ねぎ		
	ツナサラダ		まぐろフレーク水煮	マヨネーズ	玉ねぎ,人参,きゅうり		
	スライスチーズ		スライスチーズ				
14 月	菜めし		鯉削り節	米	広島菜,大根菜,京菜	640 kcal	763 kcal
	にらと玉ねぎの味噌汁	○	高野豆腐,味噌		玉ねぎ,人参,にら		
	いわしの生姜煮		いわし	砂糖	しょうが		
	大豆とごぼうの煮物		豚肉,大豆	上白糖	人参,ごぼう,しょうが		
15 火	カレーライス	○	豚肉	米,じゃが芋,上白糖	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,ブルーベリー	750 kcal	949 kcal
	合わせるゼリー			みかんゼリー,柚子ゼリー,ナタデココ			
16 水	ごはん			米		651 kcal	776 kcal
	石狩汁	○	鮭,木綿豆腐,味噌	つきこん	人参,大根,長ねぎ,しょうが		
	れんこん入りつくねのだしあん		鶏肉,鶏卵	上白糖,でん粉,パン粉,大豆油	玉ねぎ,れんこん		
	野菜のごま和え			白すりごま,上白糖	ほうれん草,人参,もやし		
17 木	ごはん			米		704 kcal	854 kcal
	白菜とわかめの味噌汁	○	わかめ,高野豆腐,味噌		白菜,人参		
	春巻き		豚肉	小麦粉,春雨,でん粉,砂糖,米粉,キャノーラ油	人参,玉ねぎ,キャベツ,しょうが		
	回鍋肉		豚肉,味噌	ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ,ピーマン,人参		
18 金	ソフトフランスパン/チョコクリーム			ソフトフランスパン,チョコクリーム		637 kcal	750 kcal
	ミネストローネ	○	ベーコン	オリーブ油	人参,玉ねぎ,キャベツ,にんにく,トマト		
	チキンナゲット		鶏肉	植物油,でん粉,砂糖,小麦粉	パックケチャップ		
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ,コーン,きゅうり,人参		
22 火	夏野菜のナポリタン		豚肉	スパゲティ,上白糖,サラダ油,オリーブ油	玉ねぎ,人参,ピーマン,しいたけ,アスパラ,なす,トマト	610 kcal	759 kcal
	ミニチキン(醤油)	○	鶏肉	大豆油,でん粉,砂糖			
	元気ヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			
23 水	ピリ辛肉味噌丼		豚肉	米,上白糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,枝豆	655 kcal	833 kcal
	豆腐と油揚げの味噌汁	○	木綿豆腐,油揚げ,味噌		人参,長ねぎ		
	荳ワカメの中華サラダ		荳わかめ	韓国ナムルドレッシング	人参,もやし		
24 木	ごはん			米		703 kcal	866 kcal
	スープカレー	○	鶏肉	上白糖	玉ねぎ,人参,キャベツ,しめじ,ピーマン,トマト		
	唐揚げ		鶏肉	キャノーラ油,大豆油,でん粉,砂糖	しょうが		
	小松菜とコーンのサラダ			白ごま,サラダ油,上白糖	ごまつな,コーン		

～ 7月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
麺(小麦)	精米,パン(小麦),味噌,醤油,豚肉,鶏肉,豆腐	しょうが
トヨシロ(芋)	つきこん,油揚げ,ごぼう,もやし,長ねぎ	人参
	キャベツ,ズッキーニ,ほうれん草,しいたけ	ピーマン
	大根,白菜,コーン,きゅうり(一部),小松菜	きゅうり(一部)

赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。



たのしいきゅうしょく
のデータ版は左
のQRコードからご覧
いただけます。

栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	668	814
たんぱく質(g)	24.9	29.6
脂質(g)	23	26.9
食塩相当量(g)	2.7	3.4

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。御理解のほどよろしくお願い致します。