



令和7年度

7月分小学校給食献立予定表(西側)

上尾市教育委員会
上尾市立平方東小学校

日(曜)	献立名			材料名				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料		
1(火)	ごはん	牛乳	たらのみそマヨネーズ焼き ゴーヤーチャンプルー トックスープ	牛乳 たら みそ 豚肉 豆腐 鶏肉	レモン果汁 たまねぎ 根しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ にがり もやし ぶなしめじ にら	精白米 油 砂糖 マヨネーズ でん粉 ごま油 トック	塩 こしょう 白ワイン チキンスープストック しょうゆ 鶏がらスープ	661	28.6
2(水)	ガバオライス	牛乳	ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	にんにく たまねぎ ぶなしめじ ピーマン ホールコーン パジル	精白米 油 砂糖 でん粉 バター じゃがいも ごま油	オイスターソース しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう チキンスープストック	590	24.7
3(木)	カレーピラフ	牛乳	焼きウインナー 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ウインナー	根しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	精白米 油 バター はるさめ 中華ドレッシング	カレー粉 塩 酒 ターメリック チキンスープストック	635	22.3
4(金)	黒パン	乳酸菌飲料	鶏肉のから揚げ キャベツとにんじんのサラダ ミネストローネ	乳酸菌飲料 鶏肉 豚肉	根しょうが にんじん キャベツ 玉葱 トマト トマトビュレ	黒パン でん粉 油 じゃがいも マカロニ ごまドレッシング	しょうゆ 酒 塩 こしょう トマトケチャップ 鶏がらスープ チキンスープストック	683	27.3
7(月)	ビビンバ	牛乳	七タスープ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく にんじん もやし 長ねぎ 水菜 こまつな ぶなしめじ オクラ 冷凍みかん	精白米 油 砂糖 でん粉 白ごま ごま油 ビーフン	酒 みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン 鶏がらスープ	586	27.4
8(火)	子どもパン	牛乳	照り焼きハンバーグ ゆでキャベツ ワンタンスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ もやし 水菜	子どもパン 砂糖 でん粉 ワンタンの皮	しょうゆ みりん 塩 鶏がらスープ こしょう	588	25.4
9(水)	昆布ごはん	牛乳	さば竜田揚げ 野菜炒め	牛乳 鶏肉 刻み昆布 油揚げ さば竜田 豚肉	にんじん ごぼう 干しいたけ たまねぎ きざみこんにやく もやし キャベツ	精白米 油 砂糖	しょうゆ 酒 塩 オイスターソース こしょう チキンスープストック	668	26.5
10(木)	バターコッペパン	牛乳	チキントマトスパゲティ フルーツゼリー	牛乳 鶏肉 粉チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ トマト りんご トマトビュレ	バターコッペパン 油 砂糖 スパゲティ レモンカットゼリー みかんカットゼリー	トマトケチャップ 塩 こしょう チキンスープストック	700	25.2
11(金)	挽肉ともやしの あんかけ丼	牛乳	大豆とじゃがいものり塩	牛乳 豚肉 大豆 あおのり	根しょうが にんにく もやし 干しいたけ ピーマン	精白米 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 じゃがいも	トウバンジャン しょうゆ 塩	661	29.3
14(月)	はちみつパン 	牛乳	プーティン シャキシャキサラダ 肉団子スープ	牛乳 チーズ 肉団子	もやし にら にんじん たまねぎ キャベツ 水菜	はちみつパン 砂糖 皮付きカットポテト 玉葱ドレッシング	トマトケチャップ 塩 ウスターソース こしょう 鶏がらスープ しょうゆ	639	21.8
15(火)	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ ひじきの煮付け みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 煮干し粉 豆腐 みそ あじの磯辺フライ	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	精白米 油 砂糖	中濃ソース しょうゆ	616	22.7
16(水)	夏野菜カレー	牛乳	福神漬け セレクトデザート 〔・ブルーベリークレープ ・チョコプリン ・ももゼリー〕	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく 根しょうが たまねぎ にんじん ソニオン ピーマン アップルソース トマト 福神漬け	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 大豆バター 〔・ブルーベリークレープ ・チョコプリン ・ももゼリー〕	カレー粉 チャツネ しょうゆ ポークブイヨン 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ ベーリーフ 鶏がらスープ 塩 こしょう	791	28.4
給食回数				12回	7月分平均栄養摂取量 食事摂取基準			652 650	25.8 19～36



※都合により、献立の変更もあります。 ※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。
※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・カレー澱粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。
※海産物(わかめ・こんぶ・ひじきなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。
※セレクトデザートは3種類の中から事前に選んだものが提供されます。

※アップピー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。
※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。
※魚料理には骨が含まれる可能性があります。

！食中毒に気をつけよう！

食べ物に細菌やウイルスがついておこる食中毒は夏場(6～9月)に多く発生しています。細菌やウイルスがついていても、見た目や味、臭いで気づかないことも多く、そのまま食べて発症してしまうこともあります。

食中毒予防の3原則【つけない 増やさない やっつける】を参考に、夏休み中も元気に過ごしましょう。

EXPO
2025

©Expo 2025



今年度は大阪万博にちなんで、毎月世界の料理を紹介します。
大阪万博は4月13日(日)～10月13日(月) 184日間開催されます。
世界の料理の日は万博キャラクターの『ミャクミャク』が教えてくれます。今月はカナダ料理の『プーティン』を献立に取りいれました。