

令和7年7月分献立表									
吉見町学校給食センター									
日	曜	スプー プはし ン	こんだてめい		食品のしゅるい			えいようりょう	
			主食 飲み物 おかず	アレルギー物質（8大アレルギー） 小麦、卵、乳、えび、かに そば、落花生、クルミ 〇付はコンタミネーション	血や肉になるもの （赤色）	体の調子を ととのえるもの （緑色）	かや体温となるもの （黄色）	小 中 エネルギー （kcal）	小 中 たんぱく質 （g）
1	火		ごはん 牛乳 とうふとほうれんそうのみそしる ぶたにくのしょうがやき ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	小麦 乳 小麦	牛乳 みそ とうふ ぶたにく	にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが たまねぎ セロリー ごぼう きゅうり キャベツ	ごはん さとう ごまドレッシング あぶら	644 781	25.2 30.5
2	水		ごはん 牛乳 とうがんとはるさめのスープ ポークシューマイ ウインナーソーテー	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 とり シューマイのぐ ウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ とうがん ほししいたけ	ごはん はるさめ シューマイのかわ あぶら	669 803	22.3 26.9
3	木		じごなうどん 牛乳 なすのかけじる サモサはるまき ごまあえ	小麦 卵 そば 乳 小麦 えび かに 小麦 乳 えび かに 小麦	牛乳 とり こんぶ あぶらあげ サモサはるまきのぐ	ぶなしめじ なす もやし にんじん キャベツ こまつな	じごなうどん あぶら サモサはるまきのかわ ごま さとう	640 773	24.0 28.6
4	金		ごはん 牛乳②250 チンゲンサイのスープ フィレオチキン ごもくきんぴら	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 ぶたにく フィレオチキン さつまあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ とうもろこし ごぼう こんにゃく えだまめ	ごはん さとう あぶら ごま	625 763	24.7 30.8
7	月		すめし 牛乳 たなばたじる ほしのコロック ちらしずしのぐ	小麦 乳 小麦 卵 そば 小麦 卵 乳 えび 小麦 卵 乳 えび	牛乳 とり たまご あぶらあげ	にんじん オクラ かんぴょう ほししいたけ ごぼう えだまめ	すめし そうめん ほしのコロック あぶら さとう	741 861	24.9 28.5
8	火		こどもパンスライス ☆コーヒーミルク ジュリエンスープ ハンバーグデミソース フルーツポンチ	小麦 卵 乳 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 落花生 乳	コーヒーミルク ベーコン ハンバーグ	にんじん キャベツ ほうれんそう リンゴ モモ ようなし こんにゃく（レモン）	こどもパン あぶら さとう みかんゼリー	658 831	21.6 26.8
9	水		ごはん 牛乳②250 すましじる いわしのかほすみそに やさしいため	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ いわし みそ ウインナー	にんじん ねぎ キャベツ しょうが かぼす ブロッコリー	ごはん あぶら	676 792	23.5 27.9
10	木		ちゅうかめん 牛乳 しょうゆラーメン あげぎょうざ こんにゃくサラダ（ちゅうかドレッシング）	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 かに 小麦 卵 乳 えび かに 小麦（小麦）	牛乳 ぶたにく なると ぎょうざのぐ	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし キャベツ ねぎ こんにゃく きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら ちゅうかドレッシング	622 784	23.6 29.4
11	金		むぎごはん 牛乳 なつやさいカレー きゅうりのボンすあえ ヨーグルト	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく こなチーズ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ なす トマト もやし とうもろこし キャベツ きゅうり	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ	731 849	23.5 26.6
14	月		ごはん 牛乳 たまねぎのみそしる てりやきつくね キムタクごはんのぐ	小麦 乳 小麦 卵 乳 小麦	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく つくね	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ はくさいキムチ	ごはん じゃがいも ごまあぶら	722 829	28.0 32.1
15	火		チキンライス 牛乳 パンプキンスープ ほうれんそうオムレツ こだますいか	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵	牛乳 ベーコン なまクリーム オムレツ	たまねぎ とうもろこし かぼちゃ ほうれんそう こだますいか	チキンライス あぶら いもち ホワイトルウ	692 818	20.2 23.4
16	水		ごはん 牛乳 にくじゃが さけのなかおちフライ もやしのサラダ（たまねぎドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦（小麦）	牛乳 ぶたにく さけ	にんじん しらたき たまねぎ えだまめ きゅうり もやし	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ たまねぎドレッシング	683 852	21.9 27.0
17	木		ソフトめん 牛乳 トマトソースつけめん チキンナゲット なつやさいのサラダ（イタリアンドレッシング）	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 とり ぶたにく なまクリーム チキンナゲット	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト えだまめ キャベツ ズッキーニ	ソフトめん オリーブゆ でんぶん あぶら イタリアンドレッシング	696 866	29.0 36.1
材料入荷の都合により献立を変更することがあります。					太字は吉見産の食材を使用しています。			実施回数	小 13回 中 13回

（ ）の中は、つけるもの、または、かけるものです。
★印のついているものは給食センターで容器を回収します。

令和7年度食育推進事業 『給食センター探検隊』のお知らせ

夏休みに給食センターを探検してみませんか!!

日 時：令和7年8月6日（水） 午前の部：午前9時30分～11時30分
午後の部：午後1時15分～3時15分

場 所：吉見町学校給食センター

内 容：給食センターの調理室に入り、クイズや模擬体験で探検します。
1チーム5人程度3チームに分かれて体験（午前・午後3チームずつ、計6チーム）

費 用：100円（保険代等）※当日集金します。

対 象：町内にお住まいの方（午前の部・午後の部 各回先着15名）
※定員になり次第締め切ります。

持ち物：エプロン、バンダナ、上履き、水筒

申込み：7月1日（火）～8月1日（金）までの間に直接電話で給食センターへご連絡ください。
下記の内容について確認させていただきます。
①学校名・学年 ②氏名 ③住所 ④連絡先 ⑤希望する時間 ⑥当日の同伴者等について

☆給食センター：0493-54-1508（平日の午前8時30分～午後5時15分まで）

7月7日は七夕

7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の両岸にある「ひこぼし：わし座のアルタイル」と「おりひめ：こと座のベガ」が、1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。笹竹を立て、短冊に願い事を書いて飾り付けたり、「そうめん」を食べたりします。

7月7日の給食は、星型にくり抜いた人参、星の形をしたオクラ、天の川に見立てたそうめんが入った「七夕汁」と、星の形をした「星のコロッケ」です。

給食で行事を楽しみましょう。