

令和7年7月分



よていこんだてひょう
予定献立表

【中学校】
館林市立学校給食センター
(スクールランチほんちゃん)

| 日 | 曜日 | 献立名 | スプーン | 食品名 | | | | | | 栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) |
|----|----|--|------|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|---|-------------------------------|--------------------|---|
| | | | | あか からだをつくる | | みどり からだのちよしをとのえる | | きいろ エネルギーのもとになる | | |
| | | | | 【1群】 魚・肉 卵・豆製品 | 【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 【3群】 緑黄色野菜 | 【4群】 その他の野菜・果物 | 【5群】 米・パン・めん いも・砂糖 | 【6群】 油脂 種実 | |
| 1 | 火 | ご飯【食べて知ろう!大阪・関西万博:京都府】 太刀魚フライ 豚肉と大根の炊いたん すまし汁 | 牛乳 | たちうお ぶたにく なまあげ とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ほうれんそう | だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ | ごはん さとう こむぎこ ふ パンこ | あぶら | 757 28.2 23.6 |
| 2 | 水 | ロールパン【半夏生献立】 たこ型たこ焼き 小松菜サラダ ラタトゥースープ | 牛乳 | たこ ツナ ウインナー | ぎゅうにゅう | こまつな トマト | キャベツ きゅうり ねぎ レモン なす にんにく スッキーニ たまねぎ | パン さとう こむぎこ じゃがいも | あぶら オリーブオイル | 803 22.7 25.3 |
| 3 | 木 | ご飯 さばの味噌煮 しらたきのごま和え かきたま汁 | 牛乳 | さば みそ たまご とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ しらたき | ごはん さとう でんぷん | ごま | 777 29.7 27.2 |
| 4 | 金 | ミルクパン ハムピカタ フチフチサラダ 大豆とパンネのミートソース煮 | 牛乳 | ハム とりにく たまご だいす | ぎゅうにゅう かいそうめん | にんじん ピーマン トマト | キャベツ きゅうり コーン エリンギ たまねぎ にんにく | パン マカロニ さとう | ドレッシング あぶら | 779 35.2 26.0 |
| 7 | 月 | ご飯 ピビンバ(肉味噌・ナムル) わかめスープ | 牛乳 | ぶたにく だいす なると うずらのたまご | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ほうれんそう チンゲンサイ | ぜんまい キャベツ もやし ねぎ にんにく | ごはん さとう | あぶら ごまあぶら ごま | 745 31.9 25.7 |
| 8 | 火 | わかめご飯【七夕献立】 星のチキンカツ チーズサラダ 七夕汁 | 牛乳 | とりにく なると とうふ | ぎゅうにゅう チーズ わかめ | にんじん オクラ | きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ | ごはん でんぷん さとう こめこ そうめん ぶ | あぶら | 723 26.6 22.1 |
| 9 | 水 | はちみつパン チキンナゲット② なすとトマトのスパゲッティ カルピスポンチ | 牛乳 | ぶたにく だいす とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | なす たまねぎ エリンギ パイナップル もも みかん にんにく | パン パンこ スパゲッティ こむぎこゼリー | あぶら | 820 28.1 20.0 |
| 10 | 木 | ご飯 鶏のごま照り焼き 塩昆布和え じゃがいものそぼろ煮 | 牛乳 | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう しおこんぶ | にんじん いんげん | きゅうり キャベツ たまねぎ こんにゃく | ごはん じゃがいも さとう パンこ | ごま あぶら | 748 26.9 18.3 |
| 11 | 金 | ご飯【図書館給食「グリーンマントのピーマンマン」】 豚肉のしょうが焼き 即席漬け 味噌煮けんちん ミニりんごゼリー② | 牛乳 | ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | ピーマン かぼちゃ にんじん | たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり とうがん なす ごぼう ねぎ こんにゃく | ごはん さとう ゼリー | あぶら ごまあぶら | 736 30.9 17.8 |
| 14 | 月 | ご飯 麻婆豆腐 パンサンデー スライスパン | 牛乳 | とうふ とりにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん にら | たまねぎ ねぎ パイン しいたけ キャベツ しいたけ きゅうり しょうが にんにく | ごはん はるさめ でんぷん さとう | あぶら ごまあぶら | 724 23.4 15.6 |
| 15 | 火 | ご飯 のり塩から揚げ② 野菜炒め わかめの味噌汁 | 牛乳 | とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ さつまあげ みそ | ぎゅうにゅう あおのり わかめ | にんじん さやえんどう | キャベツ もやし だいこん ねぎ しょうが にんにく | ごはん でんぷん | あぶら | 770 36.8 21.5 |
| 16 | 水 | 背割りコッパン ポテトカップグラタン ツナサンドの具 マカロニスープ | 牛乳 | ツナ ベーコン とうにゅう おから | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | きゅうり コーン たまねぎ キャベツ えのきだけ しめじ | パン こめこ マカロニ じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ | 769 28.4 25.4 |
| 17 | 木 | 麦ご飯【地場産献立:ゴーヤ・きゅうり】 夏野菜カレー ゴーヤのツナ和え オレンジ | 牛乳 | とりにく ツナ | ぎゅうにゅう スキムミルク | にんじん かぼちゃ トマト | たまねぎ スッキーニ もやし なす りんご にんにく きゅうり ゴーヤ オレンジ | むぎごはん じゃがいも | あぶら | 811 25.5 21.8 |

*材料の都合で、献立の変更もあります。 *はしを毎日もってきましょう。 *この用紙は再生紙を利用しています。 *食品名の太字は館林産のものです。

献立表・給食だよりは、館林市ホームページより
ご覧下さい。



給食センターのInstagramを始めました。
毎日の給食の写真を掲載しています。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給のポイント

のどが渇いた
と感じる前に
飲む。

コップ1杯程度を
こまめに
飲む。

汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる。

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤を使ってよく洗い、しっかり乾かします。