令和7年7月分

予定献立表

【小学校】
館林市立学校給食センター
（スクールランチぽんちゃん）

日	曜日	献立名	スプーン	食品名 あか からだをつくる 【1群】魚・肉 卵・豆製品	【2群】牛乳・乳製品 小魚・海そう	みどり からだのちょうしをととのえる 【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜・果物	きいろ エネルギーのもとになる 【5群】米・パン・めん いも・砂糖	【6群】油脂 種実	栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g）
1	火	ロールパン **【はんげしょうこんだて】** たこがたたこやき　こまつなサラダ ラタトゥユスープ　ぎゅうにゅう		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 **ズッキーニ**　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	618 17.6 19.9
2	水	ごはん マーボーどうふ　バンサンスー スライスパイン　ぎゅうにゅう	○	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	585 19.7 14.2
3	木	ごはん とりのごまてりやき　しおこんぶあえ じゃがいものそぼろに　ぎゅうにゅう	○	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	618 24.0 17.4
4	金	ごはん **【としょきゅうしょく「グリーンマントのピーマンマン」】** ぶたにくのしょうがやき　そくせきづけ みそなつけんちん　ぎゅうにゅう		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	あぶら ごまあぶら	562 26.2 15.9
7	月	わかめごはん **【たなばたこんだて】** ほしのチキンカツ　チーズサラダ たなばたじる　ぎゅうにゅう		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　ふ	あぶら	579 22.6 19.6
8	火	ミルクパン ハムピカタ　プチプチサラダ だいずとペンネのミートソースに　ぎゅうにゅう	○	ハム　とりにく たまご だいず	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	618 28.9 21.9
9	水	ごはん のりしおからあげ　やさいいため わかめのみそしる　ぎゅうにゅう		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	629 31.4 19.3
10	木	せわりコッペパン ポテトカップグラタン　ツナサンドのぐ マカロニスープ　ぎゅうにゅう	○	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 えのきたけ　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	598 23.1 20.7
11	金	ごはん さばのみそに　しらたきのごまあえ かきたまじる　ぎゅうにゅう		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　えのきたけ しらたき	**ごはん** さとう でんぷん	ごま	600 23.7 21.9
14	月	ごはん **【たべてしろう！おおさか・かんさいばんばく：きょうとふ】** たちうおフライ　ぶたにくとだいこんのたいたん すましじる　ぎゅうにゅう		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 えのきたけ　ねぎ	**ごはん** さとう　こむぎこ ふ　パンこ	あぶら	601 23.4 20.3
15	火	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　ぎゅうにゅう	○	ぶたにく 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 パイン　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	657 23.7 17.8
16	水	むぎごはん **【じばさんこんだて：ゴーヤ・きゅうり】** なつやさいカレー　ゴーヤのツナあえ オレンジ　ぎゅうにゅう	○	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　**ズッキーニ**　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	680 22.1 19.1
17	木	ごはん ビビンバ（にくみそ・ナムル） わかめスープ　ぎゅうにゅう	○	ぶたにく　だいず 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	596 27.0 22.4

＊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。

給食センターのインスタグラムを始めました。
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

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

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。