



7月 学校給食 献立予定表

令和7年度 南アルプス市立北部学校給食センター

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる
1 (火)	* 富士山山開き給食 *				
	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい
	ぶた肉の梅ジャムソースがけ		ぶたにく	にんにく	さとう うめジャム
	ひじきとじゃがいもの煮物		ひじき さつまあげ	にんじん しいたけ	こめあぶら じゃがいも さとう
	富士山なるとのすまし汁		こんぶ かつおぶし なると	たまねぎ えのきたけ にんじん みつば	
	富士山ゼリー				ふじさんゼリー
2 (水)	ビビンバ	○	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう ごまあぶら ごま
	のりしおポテト		あおのり		じゃがいも こめあぶら
	中華たまごスープ		いとかまぼこ ★たまご	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	かたくりこ
3 (木)	ミルクパン	○			★ミルクパン
	ほうれん草オムレツ		★たまご	ほうれんそう	★マヨネーズ
	マカロニサラダ		アレルギーようロースハム	にんじん きゅうり とうもろこし	★マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう
	コンソメスープ		アレルギーようウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも
	洋なしコンポート			ようなしコンポート	
4 (金)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい
	ホイコーロー		ぶたにく	にんにく キャベツ ねぎ ビーマン	こめあぶら さとう
	野菜とツナの韓国ナムル		まぐろあぶらづけ	もやし きゅうり にんじん こまつな	ナムルドレッシング
	わかめスープ		とうふ わかめ	にんじん しめじ ねぎ	
7 (月)	★ 七夕給食 ★				
	五色ごはん	○		まぜごはんのもと (のざわな あおじそ あかかぶづけ しばづけ にんじん だいこん)	こめ むぎ きょうかまい
	赤魚の西京焼き		あかうおさいきょうづけ		
	きゅうりのごま和え			きゅうり もやし キャベツ とうもろこし	さとう ごま
	そうめん汁		かつおぶし とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ	★そうめん
	七夕ゼリー				ソーダゼリー とうにゅうクリーム
8 (火)	セルフヒレカツサンド	○	ぶたにく ★たまご		★こどもパン こめあぶら さとう ★パンこ
	じゃがいもの粒マスタードソテー		アレルギーようベーコン	たまねぎ さやいんげん	アレルギーようマーガリン じゃがいも
	とり肉と野菜のスープ		とりにく	にんじん キャベツ こまつな	
9 (水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい
	親子煮		とりにく ★たまご	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	こめあぶら さとう
	野菜のごまマヨネーズ和え		まぐろあぶらづけ	きゅうり れんこん キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま
	ほうれん草のみそ汁		にぼし あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ ほうれんそう	
10 (木)	こどもパン	○			★こどもパン
	とり肉のマッシュポテト焼き		とりにく ★こなチーズ		ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
	イタリアンサラダ		アレルギーようロースハム	きゅうり キャベツ ブロッコリー とうもろこし	アレルギーようイタリアンドレッシング
	シェルマカロニスープ		アレルギーようウインナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト	アレルギーようマーガリン ★マカロニ
	ピーチヨーグルト		★ピーチヨーグルト		
11 (金)	サラダうどん (一食用めんつゆ)	○	とりにく わかめ	にんじん キャベツ きゅうり もやし	★ゆでうどん ごまあぶら
	野菜のかき揚げ			たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	こめあぶら ★こむぎこ
	冷奴 (一食用しょうゆ)		とうふ		
14 (月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい
	揚げ豆腐の肉みそがけ		ぶたにく みそ とうふ	しょうが たまねぎ	こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こめこ ★こむぎこ
	野菜の磯香和え		やきのり	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん	さとう
	なめこ汁		にぼし みそ わかめ	だいこん にんじん なめこ ねぎ	
15 (火)	キャロットロール	○			★キャロットロール
	とり肉のハニーマスタード焼き		とりにく	レモンかじゅう	はちみつ ノンエッグマヨネーズ
	ナポリタン		アレルギーようベーコン ★こなチーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン	こめあぶら さとう ★スパゲッティ
	ポトフ		フランクフルト	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	じゃがいも
16 (水)	夏野菜カレーライス	○	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごソース スズキニ かぼちゃ なす	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら じゃがいも ★カレールウ
	チーズサラダ		アレルギーようロースハム ★チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	アレルギーようごまドレッシング
	すいかゼリー				すいかゼリー
17 (木)	みそラーメン	○	ぶたにく みそ ★みそラーメンスープのもと わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし もやし にら ねぎ	★むしちゅうかめん ごまあぶら
	とり肉とえだまめのキャベツ揚げ		とりにく	キャベツ えだまめ たまねぎ にんじん しょうが	こめあぶら ★パンこ
	ほうれん草のナムル		とりにく	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	さとう ごまあぶら
	バナナスティックケーキ				バナナスティックケーキ
18 (金)	* 食育の日給食 *				
	富士桜ポーク丼	○	ふじざくらポーク	しょうが にんにく たまねぎ しめじ にら	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう
	ブロッコリーサラダ		まぐろあぶらづけ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ	わふうドレッシング
	大根のみそ汁		にぼし とうふ みそ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	

* アレルギー物質対応食品 (卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生) を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。