



# 献立のお知らせ



令和7年 **7** 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標

なつ しょくじ かんが  
-夏の食事について考えよう-

月	火	水	木	金
	<b>1</b> ごはん 牛乳 ぶた肉のんにくみそやき おひたし わかめのすまし汁	<b>2</b> ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 きりぼしだいこんいため ぶた肉と玉ねぎのみそ汁	<b>3</b> ひやしちゅうか (パックひやしちゅうかたれ) 牛乳 ポテトのミートチーズやき お米のレモンマフィン	<b>4</b> ごはん 牛乳 えびカツのソースかけ ちゅうかサラダ みそキムチスープ
<b>7</b> ごはん 牛乳 肉だんご(2こ) ハンサンスー おくらのスープ 七夕ゼリー	<b>8</b> むぎごはん 牛乳 ツナサラダ ★夏やさいかレー ふくじんづけ	<b>9</b> ごはん 牛乳 さけのさっぱりあげ ひじきとだいずの煮もの だいこんのみそ汁	<b>10</b> バターロールパン 牛乳 グリルチキン トマトのサラダ やさいスープ	<b>11</b> ごはん 牛乳 ぶた肉のうめやき いそべあえ とうふと玉ねぎのみそ汁
<b>14</b> セルフ肉そぼろ丼 牛乳 だいこんサラダ なめこ汁	<b>15</b> ごはん 牛乳 とり肉のあまみそからあげ ブロッコリーの和サラダ 増田こんぶのすまし汁 横手りんごのコンポート	<b>16</b> ごはん 牛乳 さばのスタミナやき 塩きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	<b>17</b> ひやしうどん (パックめんつゆ) 牛乳 ちくわのいそべあげ(2本) ぶた肉のしゃぶしゃぶサラダ いちごヨーグルト	<b>18</b> ごはん 牛乳 やさいぎょうざ(2こ) マーボーなす たまごとコーンのスープ
<b>21</b> <b>海の日</b> 	<b>22</b> ごはん 牛乳 あじフライのソースかけ もやしのごま酢あえ じゃがいものみそ汁	<b>23</b> ごはん 牛乳 かみかみあえ ポークハヤシ すいか	<b>24</b> 米粉パン (パックブルーベリージャム) 牛乳 とり肉のマヨマスタードやき かに風味サラダ カリフラワーのスープ	<b>今月の給食費は 25日が 納期限(引落日)です</b>

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。

いよいよ暑い日が増えてきて、本格的な夏が到来します。疲れがとれない、食欲がわかないなど夏ばてぎみの人はいませんか。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事、暑い夏を元気に過ごしましょう。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
小学校	645	25.1
中学校	794	30.4

★今月の横手市統一料理は★

**8日(火)「夏やさいかレー」です。**

なすやトマト、かぼちゃなど、夏やさいのおいしさを味わいましょう！

「よこてだいすき給食」  
を実施します！

今年も、横手の魅力を伝える給食として「よこてだいすき給食」を実施します。今回は増田中学校の生徒さんが考えてくれた地元食材をふんだんに使用した給食です。

こんにちは！横手

パソコン・スマホで献立チェック！

給食の写真も載っています☆

スマホからの  
アクセスはこちらから

