



7月よていにんだてひょう



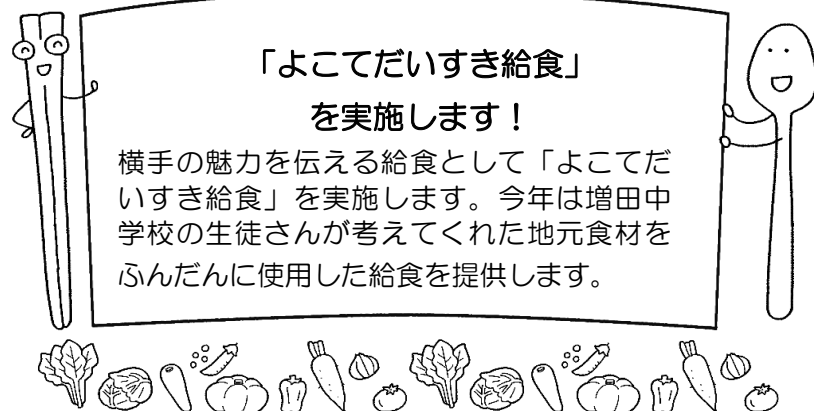
目標：夏の食事について考えよう

平鹿学校給食センター 令和7年

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ごはん 牛乳 とり肉のごま焼き おひたし 塩ちゃんこ汁	ごはん 牛乳 さけの塩焼き かみかみ炒め えのきのみそ汁 ミルメークココア	冷やしうどん (パックめんつゆ) 牛乳 お豆腐ナゲット (小学校2コ、中学校3コ) むしどりのあえもの 原宿ドック(チーズ)	ごはん 牛乳 ぶた肉のケチャップ炒め もやしのツナあえ かきたま汁
7	8	9	10	11
セルフビビンバ丼 牛乳 星のコロッケソースがけ オクラ入りわかめスープ ひと口パインゼリー	ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 ピーマンとしめじの炒めもの キャベツのみそ汁	ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ 福神漬け	ごはん 牛乳 ぶた肉のうめ焼き いそかあえ 豆腐とたまねぎのみそ汁	ごはん 牛乳 ポテトカップかぼちゃグラタン 夏野菜のパペロンチーノ ミネストローネ レーズンクリーム
14	15	16	17	18
ごはん 牛乳 えびあげぎょうざ (小学校2コ、中学校3コ) マーボーなす 中華スープ	わかめごはん 牛乳 玉子の肉みそがけ キャベツのさっぱりあえ すまし汁 青りんごゼリー	ごはん 牛乳 煮込み風ハンバーグ ゆで野菜 オニオンスープ	冷やし中華 (パック冷やし中華スープ) 牛乳 ささみチーズフライソースがけ 冷やし中華の具 すいか	ごはん 牛乳 ほっけみりんしょうゆ焼き ぶたキムチ炒め 小松菜のみそ汁
21	22	23	24	
海の日	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	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き ごま酢あえ あおさのみそ汁	ごはん 牛乳 ★夏野菜カレー フルーツカクテル 福神漬け	

※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。★印は今月の横手市統一料理です。

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バテ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。



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。

「こんにちは！平鹿」または
スマホからのアクセスは
こちらから！



7月の一日平均栄養摂取量		
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
小学校	651	25.8
中学校	820	31.5

給食費は
7月25日(金)が
納期限(引落日)です