

7月 給食献立表

2025年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
1(火)	ごはん			米 強化米	
	かぼちゃ ^{だんごじる} 団子汁	油揚げ 豆腐	だいこん ごぼう にんじん	かぼちゃもち	みそ 煮干しだし
	いわしのしょうが煮 ^に	いわししょうが煮			
	にんじんのピリ ^{からいた} 辛炒め	豚肉	にんじん ねぎ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 穀物酢 トウバンジャン
2(水)	ごはん			米 強化米	
	シーフードチャウダー	えび いか 牛乳 生クリーム 粉チーズ	たまねぎ にんじん たまご茸水煮	じゃがいも 発酵バター キャノーラ油	白ワイン ベシャメルソース 食塩 こしょう 野菜フイヨン とりがらスープ
	ケチャップハンバーグ	国産ハシバークケチャップ味			
	コロコロソテー	ベーコン	カリフラワー ホールコーン ピーマン	キャノーラ油	食塩 こしょう 野菜フイヨン
3(木)	ごはん			米 強化米	
	ちゅうか ^{中華} コンスープ	ベーコン 卵	にんじん クリームコーン缶 ホールコーン ねぎ	でん粉 ごま油	中華スープの素 とりがらスープ 食塩 こしょう
	はるまき ^{春巻}	皮がバリバリ春巻		キャノーラ油	
	やさい ^{野菜} のキムチ炒め ^{いた}	豚肉	にんじん はくさい 玉ねぎ にら	でん粉 キャノーラ油	キムチの素 醤油 料理酒 みりん
4(金)	しょうが ^や 焼き ^{どん} 丼	豚肉	生姜 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	米 強化米 キャノーラ油 三温糖 でん粉	醤油 料理酒 みりん
	じゃが芋とわかめ ^{いも} のみそ汁 ^{しる}	わかめ 油揚げ	ぶなしめじ ねぎ	じゃがいも	みそ 煮干しだし
	ベビーチーズ	チーズ			
7(月) 七夕献立	ごはん			米 強化米	
	そうめん ^{ふう} 風 ^{しる} すまし汁	おさかな麺	だいこん しらたき えのきたけ にんじん ねぎ		醤油 食塩 みりん 昆布だし かつおだし
	チキンみそカツ	チキンみそカツ		キャノーラ油	
	ツナとごぼう ^{いた} のマヨ炒め	ツナ水煮	ごぼう にんじん 枝豆	キャノーラ油 エッグケアマヨネ ごま ごま油 三温糖	醤油
8(火)	ごはん			米 強化米	
	あつあ ^{しせんふう} 厚揚げ ^に の四川風煮	絹厚揚げ 鶏肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ 生姜	三温糖 でん粉 キャノーラ油	料理酒 みそ みりん オイスターソース 醤油 トウバンジャン
	ｺｰﾝのつまみ揚げ ^あ (中学2個) ^{ちゅうがくこ}	コーンのつまみ揚げ			
	せんぎ ^{やさい} 千切り ^{野菜} のソテー	ベーコン	キャベツ にんじん もやし	ごま油	醤油 食塩 こしょう 中華スープの素
9(水)	ナン			ナン	
	ひき肉 ^{にく} カレー (ナン用) ^{よう}	豚肉 大豆ミート 粉チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン 生姜 にんにく ブルーネピューレ	発酵バター	カレールウ ケチャップ ウスターソース
	オムレツ	オムレツ			
	ポテトのミックスソテー	ベーコン	にんじん ホールコーン パセリ	じゃがいも キャノーラ油 発酵バター	食塩 こしょう
10(木)	ちゅうか ^{どん} 中華 ^{中華} 丼	豚肉 えび いか うずらの卵	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい しいたけ 生姜	米 強化米 ごま油 三温糖 でん粉	醤油 食塩 こしょう 料理酒 とりがらスープ 塩ラーメンベース
	にく ^{だんご} 肉団子 ^{ちゅうかふう} の中華風スープ	とり肉だんご	だいこん ほうれん草 にんじん ねぎ	春雨 ごま油	とりがらスープ 中華スープの素 料理酒 食塩 こしょう 醤油
11(金)	パセリごはん		パセリ	米 強化米	食塩
	ミネストローネスープ	ボークウインナー 大豆 粉チーズ	たまねぎ セロリ にんじん ミニトマト パセリ	じゃがいも 発酵バター 三温糖	トマトベースソース ケチャップ 野菜フイヨン 食塩 こしょう
	メンチカツ	メンチカツ		キャノーラ油	
	ブロッコリーとコーンのソテー		ブロッコリー ホールコーン	発酵バター	野菜フイヨン こしょう 食塩
14(月)	ごはん			米 強化米	
	ツナじゃが	ベーコン ツナ水煮	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん 生姜 にんにく	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	料理酒 みりん 醤油
	あつや ^{たまご} 厚焼 ^き き卵	厚焼き卵			
	キャベツのおか ^{いた} か炒め	さつまあげ かつお節	キャベツ にんじん ピーマン	キャノーラ油 ごま油	料理酒 みりん 醤油
15(火)	ごはん			米 強化米	
	なつやさい ^い 夏野菜 ^入 りマーボー ^{豆腐} 豆腐	豆腐 豚肉 大豆ミート	たまねぎ なす にんじん さやいんげん 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖 でん粉	料理酒 赤みそ テンメンジャン トウバンジャン
	えびシューマイ ^{しょうがくこ} (小学2個・中学3個) ^{ちゅうがくこ}	えびシューマイ			
	しらたきのつる ^{いた} つる炒め	ハム	しらたき にんじん もやし 小松菜 ホールコーン	キャノーラ油 三温糖	料理酒 オイスターソース 中華スープの素 食塩

7月 給食献立表

2025年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
16(水)	ごはん			米 強化米	
	ポテトミルクスープ	ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも 発酵バター	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	やわらかチキン	めぐみ鶏やわらかチキン			
	もやしのソテー		もやし にんじん ピーマン	キャノーラ油	食塩 こしょう 野菜ブイヨン
17(木)	ごはん			米 強化米	
	しらたま 白玉のみそ汁	豆腐 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	白玉もち	みそ 煮干しだし
	しろみぎかな 白身魚のフライ	白身魚フライ		キャノーラ油	
	ひじきのいり煮	ひじき 鶏肉 大豆	つきこんにゃく にんじん しいたけ	キャノーラ油 三温糖	醤油 料理酒 みりん
18(金)	まつお 松尾ジンギスカン丼	松尾ジンギスカン	もやし たまねぎ にんじん ピーマン	米 強化米 キャノーラ油	
	わかめとトマトのスープ	わかめ ハム 卵	レタス トマト にんにく	春雨 ごま油 でん粉	中華スープの素 こしょう 食塩
22(火)	わかめごはん	わかめ		米 強化米	
	とうふ 豆腐となめこのみそ汁	豆腐	はくさい ほうれん草 なめこ ねぎ		みそ 煮干しだし
	にくい 肉入りコロッケ	豚肉のコロッケ		キャノーラ油	
	れんこんきんぴら	さつまあげ	れんこん にんじん ピーマン しらたき	キャノーラ油 三温糖 ごま	みりん 醤油
23(水)	わふう 和風きのこスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しいたけ マッシュルーム ホールコーン にんにく	スパゲッティ キャノーラ油 発酵バター でん粉	醤油 野菜ブイヨン 料理酒 食塩 こしょう
	フルーツパフェ	ホイップクリーム	もも パイン	マスカットゼリー	
24(木)	ごはん			米 強化米	
	トックい 韓国風すき焼き	豚肉 豆腐	つきこんにゃく たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ 生姜 にんにく	トック キャノーラ油 三温糖	料理酒 コチュジャン 醤油
	てりやきにくだんご 照焼肉団子（中学2個）	うす味照焼肉団子			
	はなやさい 花野菜のごまじょうゆ炒め		カリフラワー ブロッコリー	ごま油 三温糖 ごま	醤油
25(金)	ハヤシライス	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム プルーンピューレ 生姜 にんにく	米 大麦 強化米 じゃがいも キャノーラ油 三温糖	ハヤシルウ 赤ワイン サルサボモドーロ こしょう エスパニョール ウスターソース トマトピューレ 野菜ブイヨン
	えだまめ 枝豆		えだまめ		食塩
	ヨーグルト	ヨーグルト			

7月の平均栄養量(小学校) 630Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 20.4g 食塩 2.5g
7月の平均栄養量(中学校) 777Kcal たんぱく質 28.9g 脂質 23.9g 食塩 3.2g

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきてましょう。
○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場で、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。
うどん・ラーメンは同じ工場でそば粉・卵を含む製品を作っています。
ぎょうざ・シューマイは同じ工場で卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。

身の回りの衛生に気をつけよう！



清潔なハンカチを毎日用意



食べる前はせっけんで手洗い



よく火を通して食べる



保管は冷蔵庫で。早めに食べる



水分補給を忘れず！