



学校給食献立表



七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 (月)	ごはん 根菜のピリ辛ごま汁 ししゃもフライ(2本) 香味あえ	精白米 じゃがいも,白ごま 小麦粉,パン粉,油	牛乳 油あげ,豆乳,白みそ ししゃも 鶏肉	大根,人参,ごぼう,長ねぎ ほうれん草,長ねぎ,生姜
3 (火)	コッペパン クリームスープ チキンカツ ハーブパンブキン	小麦粉 バター,油,小麦粉 小麦粉,パン粉,油 オリーブ油	牛乳 牛乳,クリーム,スキムミルク 鶏肉	玉ねぎ,しめじ,人参,白菜 かぼちゃ,にんにく,バジル
4 (水)	豚丼 たまごスープ ヨーグルト	精白米,油,砂糖 でんぷん,マロニー 砂糖	牛乳 豚肉 卵,豆腐 スキムミルク	玉ねぎ,キャベツ,しらたき,人参 人参,長ねぎ
5 (木)	カレーうどん はるまき 杏仁豆腐	うどん,でんぷん,ごま油,小麦粉 小麦粉,油 砂糖	牛乳 鶏肉,油あげ,なると 豚肉,ひじき 牛乳	玉ねぎ,長ねぎ,人参,干し椎茸 キャベツ,玉ねぎ,人参,長ねぎ,生姜 黄桃,みかん,パイナップル
6 (金)	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 ぶりとなすのたたき ほうれん草ともやしのごまあえ	精白米 でんぷん,砂糖,油 砂糖,白ごま	牛乳 豆腐,わかめ,白みそ,豆乳 ぶり	長ねぎ なす,玉ねぎ,きゅうり,こねぎゆず,生姜,にんにく ほうれん草,もやし,人参
10 (火)	黒糖パン 玉ねぎとじゃがいものガーリックスープ マカロニチーズ フルーツゼリー(ラフランス)	小麦粉 じゃがいも,油 マカロニ,小麦粉,バター,油 砂糖	牛乳 鶏肉 ウインナー,牛乳,スキムミルク,粉チーズ	玉ねぎ,人参,パセリ,にんにく 玉ねぎ ラフランス,パイナップル,もも,みかん
11 (水)	ごはん なめこのみそ汁 鶏肉のおろしねぎソースがけ 五目きんぴら	精白米 米粉,油,砂糖,ごま油 白ごま,油,ごま油,砂糖	牛乳 豆腐,白みそ 鶏肉 豚肉	なめこ,大根,長ねぎ 生姜,にんにく,長ねぎ,大根 ごぼう,人参,つきこん,いんげん
12 (木)	ほうれん草のトマトクリームスパゲッティ 白花豆コロッケ りんご	スパゲッティ,オリーブ油 じゃがいも,小麦粉,バター,砂糖,パン粉,でんぷん,油	牛乳 ウインナー,クリーム 白花豆	ほうれん草,玉ねぎ,トマト,にんにく りんご
13 (金)	ごはん ハヤシライス 春雨サラダ	精白米 じゃがいも,油 春雨,砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,ビーンズピューレ,スキムミルク	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ キャベツ,人参,きゅうり
16 (月)	ごはん じゃがいものみそ汁 白身魚フライ 肉豆腐	精白米 じゃがいも パン粉,小麦粉,でんぷん,油 砂糖,油	牛乳 わかめ,油あげ,白みそ,豆乳 ホキ 豚肉,豆腐	長ねぎ 人参,玉ねぎ,つきこん
17 (火)	ソフトフランスパン ホワイトシチュー チキンチーズオープン焼き パリパリサラダ	小麦粉 じゃがいも,小麦粉,油 パン粉,油,砂糖 ワンタンの皮,油,ドレッシング	牛乳 鶏肉,牛乳,スキムミルク,ビーンズピューレ,クリーム 鶏肉,チーズ	人参,玉ねぎ,コーン パン粉,油,砂糖 キャベツ,人参,きゅうり
18 (水)	鶏ごぼう丼 さつまいものごま汁 梨	精白米,砂糖 さつまいも,白ごま	牛乳 鶏肉,大豆 豆腐,豆乳,白みそ	ごぼう,玉ねぎ,人参,生姜 長ねぎ 梨

原口さん

原口さん

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
19 (木)	ソース焼きそば エビと揚げじゃがのチリソース フルーツクリームあえ	中華めん,油 でんぷん,じゃがいも,油,砂糖 砂糖	牛乳 豚肉 えび クリーム,ヨーグルト	キャベツ,玉ねぎ,人参 長ねぎ,玉ねぎ,生姜,にんにく,トマトピューレ みかん,パイナップル
20 (金)	ごはん 豚汁 スタミナ納豆 もやしのナムル	精白米 じゃがいも ごま油,砂糖,ラー油 ごま油,白ごま,砂糖	牛乳 豚肉,豆腐,白みそ 納豆,鶏肉,かつおぶし もやし,人参	人参,ごぼう,玉ねぎ,長ねぎ,つきこん 生姜,にんにく,こねぎ もやし,人参
23 (月)	ごはん さつまい 変わり厚焼き玉子 切干大根	精白米 さつまいも 砂糖 白ごま,砂糖,油	牛乳 鶏肉,豆腐,白みそ 卵,干しえび さつまあげ	人参,大根,ごぼう,玉ねぎ,長ねぎ ほうれん草 切干大根,人参,つきこん
24 (火)	コッペパン かぼちゃポターージュ いかのガーリックソテー ポテトサラダ	小麦粉 バター,小麦粉,油 でんぷん,油,オリーブ油 じゃがいも,エッグゲアマヨネーズ,砂糖	牛乳 ビーンズピューレ,牛乳,スキムミルク,クリーム いか	かぼちゃ,玉ねぎ,パセリ 玉ねぎ,王様椎茸,人参,にんにく 人参,きゅうり,コーン
25 (水)	ごはん かぼちゃ団子汁 さばのみそ煮 昆布の炒め物	精白米 砂糖,でん粉 白ごま,砂糖,油	牛乳 鶏肉 さば,白みそ 豚肉,昆布,さつまあげ	かぼちゃもち,大根,人参,ごぼう,干し椎茸,長ねぎ 人参,つきこん
26 (木)	スパゲティミートソース チーズフォンデュコロッケ りんご	スパゲティ,オリーブ油 じゃがいも,砂糖,パン粉,小麦粉,油	牛乳 豚肉,大豆 チーズ,スキムミルク	人参,玉ねぎ,トマト りんご
27 (金)	ごはん きのこカレー 柿	精白米 じゃがいも,油,バター	牛乳 鶏肉,ビーンズピューレ	人参,玉ねぎ,しめじ,王様椎茸,えのき,トマト,にんにく 柿
30 (月)	ごはん かきたまみそ汁 豚肉と春雨の炒め物 じゃがいもとインゲンのごまあえ	精白米 でんぷん 春雨,油,ごま油 じゃがいも,白ごま,砂糖	牛乳 卵,油あげ,白みそ 豚肉	玉ねぎ,えのき 玉ねぎ,人参,ピーマン,にんにく,生姜 いんげん,人参
31 (火)	ソフトフランスパン ブラウンシチュー チキンのカレーパン粉焼き 大学芋	小麦粉 じゃがいも,小麦粉,バター,油 パン粉,エッグゲアマヨネーズ さつまいも,油,砂糖,黒ごま	牛乳 ビーンズピューレ 鶏肉	人参,玉ねぎ,トマト

	E kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A(β胡萝卜素) μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	794	28.0	25.8	399	3.1	287	0.40	0.59	34	6.1	2.6



米、じゃがいも、豆腐、油揚げ、かぼちゃ、ほうれん草、王様しいたけ、切干大根、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、りんご、梨の使用を予定しています。

感謝していただきましょう!
七飯町の給食は、寄贈や無償提供をもらい、食品高騰が止まらない状況の中、たくさんの農家さんや業者さんに支えられています。野菜は献立表の「食品名」に吹き出して生産者の方の名前を紹介しています。感謝して味わって食べましょう!