



じゃがいも
(だんしゃく)



米
(なつぽし)

れい わ ねん ど がっ こん だてひよう
令和7年度 7月 献立表

今月の給食目標：身の回りや手をきれいにしよう



俱知安町学校給食センター
0136-22-0506

月	火	水	木	金
	1 ささみ ^{しいたけ} と椎茸 ^{あぶらあ} のごはん じゃがいもと油揚げ ^あ の味噌汁 いかカツ ^{にしよく} 二色 ^あ ごま和え	2 スパゲティミートソース ハムと野菜 ^{やさい} のイタリアンサラダ	3 ごはん かぼちゃ ^{だんごじる} 団子汁 焼きさば ^や 小松菜 ^{こまつな} ともやし ^{いそあ} の磯和え ^{なっとう} えぞ ^{えぞ} ふじ納豆	4 ごはん 大根菜 ^{だいこんな} の味噌汁 ^{みそじる} すき焼き ^や 風煮 ^{ふうに} クラッシュ ^{ゆず} 柚子ゼリー
7 ごはん チキンスープ ^{ほしがた} 星形ハンバーグ ツナビーンズサラダ	8 ゆかりごはん しらたま汁 ^{じる} のり塩コロッケ ^{しお} キャベツ ^あ のサラダ	9 カレーうどん ^{わふう} 和風チキンサラダ	10 ごはん 玉葱 ^{たまねぎ} と刻み ^{きざ} 昆布 ^{こんぶ} の味噌汁 ^{みそじる} きんぴら ^{にくだんご} 肉団子 枝豆 ^{えだまめ} サラダ	11 キーマカレー ブロッコリーとハムのサラダ
14 ごはん 豆腐 ^{とうふ} と青梗菜 ^{ちんげんさい} の中華スープ ^{ちゅうか} 春巻き ^{はるま} 青椒肉絲 ^{ちんじやおうす}	15 キャロットピラフ ミートボールスープ さけメンチカツ 糸 ^{いと} かまサラダ	16 キムチラーメン ^{だいがくしらたま} 大学白玉	17 ごはん キャベツ ^{にんじん} と人参 ^{みそじる} の味噌汁 チーズ入り ^{ちくさや} 千草焼き ささみ ^あ のごまドレサラダ	18 豚 ^{ぶた} ひき肉 ^{にく} と玉ねぎ ^{たま} のピリ辛丼 ^{からだん} 小松菜 ^{こまつな} と厚揚げ ^{あつあ} の味噌汁 ^{みそじる} ごまなし ^あ ミニフィッシュ
21 うみ ^ひ 海の日	22 かおりごはん なめこと ^{あぶらあ} 油揚げ ^あ の味噌汁 ^{みそじる} 焼き餃子 ^{やぎょうざ} ポテトサラダ	23 ひ 冷やし ^{いそべてん} うどん ちくわ ^{いそべてん} 磯辺天ぷら メロン	24 ごはん じゃがいも ^あ とわかめ ^{みそじる} の味噌汁 さば ^に のみそ煮 ^あ 三色 ^{さんしよくやさい} 野菜 ^あ のおかか和え	25 ごはん スープカレー チキンナゲット もやしとハムのサラダ
☆☆☆給食費の納入について☆☆☆ 1. 口座振替の方の今月の給食費は 7月28日(月)に振替させて頂きます。 7月27日(日)までに口座に入金をお願いいたします。 2. 現金の方は、納付書により役場出納室、又は指定の金融機関で納付をお願いします。		☆都合により献立の一部 を変更する場合もあります ので、ご了承ください。 ☆牛乳は毎日つきます	☆右のQRコードから 学校給食のホームページが 見られます。 ☆月別・年間配合表を 掲載しています。 	地産地消情報 ニセコ産大豆を使用した 豆腐と豆乳を使用している 献立には☆マークをつけて います。 倶知安町内のお店で加工し ています。



なつ やす ちゆう しよく せい かつ い しき
夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、
早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんを毎日欠かさ
ず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、
脳の働きが活発に
なり、宿題や勉強
に集中しやすくな
ります。



3 おやつのとりに方につける

◆おやつを食べるときは時間を
決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎない
ようにしましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いた
と感じる前に、こまめに飲みま
しょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘
くないもの、カフェインを含まな
いものにしましょう。

◆甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。



令和7年度 7月分 材料表

俱知安町学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学生	中学生
					1献立 (kcal)	
					たんぱく質(g)	
1 火	ささみと椎茸のごはん じゃがいもと油揚げの味噌汁 いかカツ 二色ごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ たっぷりイカカツ	ごはん 三温糖 じゃがいも なたね油 白すりごま	人参 椎茸 長ねぎ ほうれん草 もやし	608 29.3	757 36.2
2 水	スパゲティミートソース ハムと野菜のイタリアンサラダ	牛乳 豚肉 ハム	スパゲティ なたね油 小麦粉	たまねぎ 人参 ほうれん草 もやし	583 28.3	698 33.8
3 木	ごはん かぼちゃ団子汁 焼きさば 小松菜ともやしの磯和え えぞふじ納豆	牛乳 鶏肉 さば のり 納豆	ごはん 三温糖	南瓜もち 人参 ごぼう だいこん 椎茸 長ねぎ 小松菜 もやし	665 28.5	820 35.1
4 金	ごはん 大根菜の味噌汁 すき焼き風煮 クラッシュ柚子ゼリー	牛乳 油揚げ 豚肉 豆腐	ごはん 白滝 三温糖 柚子ゼリー	だいこん 乾燥大根菜 人参 たまねぎ はくさい 長ねぎ	602 22.7	718 26.7
7 月	ごはん チキンスープ 星型ハンバーグ ツナビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 星型ハンバーグ ミックスビーンズ ツナ (かつお)	ごはん マヨネーズ	たまねぎ 人参 ブロッコリー とうもろこし きゅうり	613 29.5	751 36.2
8 火	ゆかりごはん しらたま汁 のり塩コロッケ キャベツのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ハム	ごはん 白玉 のり塩コロッケ なたね油	人参 ごぼう 椎茸 長ねぎ キャベツ	664 22.5	773 26.3
9 水	カレーうどん 和風チキンサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	うどん 三温糖	人参 小松菜 たまねぎ 長ねぎ きゅうり もやし	594 25.0	708 29.5
10 木	ごはん 玉葱と刻み昆布の味噌汁 きんぴら肉団子 枝豆サラダ	牛乳 木綿豆腐 油揚げ 刻み昆布 ハム	ごはん	たまねぎ 枝豆 とうもろこし 赤パプリカ	651 26.2	748 29.9
11 金	キーマカレー ブロッコリーとハムのサラダ	牛乳 豚肉 大豆ミート プレーンヨーグルト ハム	ごはん	人参 たまねぎ ソテーオニオン ダイストマト ブロッコリー	709 24.0	853 28.4
14 月	ごはん 豆腐と青梗菜の中華スープ 春巻き 青椒肉絲	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 春巻 豚肉	ごはん なたね油	乾燥きくらげ チンゲンサイ 人参 青ピーマン 赤パプリカ たけのこ	618 26.8	744 31.7
15 火	キャロットピラフ ミートボールスープ さけメンチカツ 糸かまサラダ	牛乳 ミートボール さけメンチカツ 糸かまぼこ	ごはん なたね油 マヨネーズ	たまねぎ 人参 ふなしめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	644 23.6	746 26.8
16 水	キムチラーメン 大学白玉	牛乳 豚肉 白つと	ラーメン なたね油 白玉	人参 もやし 白菜キムチ メンマ 長ねぎ	598 23.1	714 27.0
17 木	ごはん キャベツと人参の味噌汁 チーズ入り千草焼き ささみのごまドレサラダ	牛乳 油揚げ 千草焼き 鶏肉	ごはん	キャベツ 人参 きゅうり もやし	735 22.2	948 26.8
18 金	豚ひき肉と玉ねぎのピリ辛丼 小松菜と厚揚げの味噌汁 ごまなしミニフィッシュ	牛乳 豚肉 大豆ミート 厚揚げ ごまなしミニフィッシュ	ごはん 三温糖 でんぷん	たまねぎ 枝豆 小松菜	637 26.4	759 31.2
22 火	かおりごはん なめこと油揚げの味噌汁 焼き餃子 ポテトサラダ	牛乳 油揚げ 焼き目付き国産肉餃子 ハム	ごはん じゃがいも マヨネーズ	なめこ 長ねぎ きゅうり 人参	635 20.7	768 24.6
23 水	冷やしうどん ちくわ磯辺天ぷら メロン	牛乳 ちくわ磯辺天ぷら	うどん なたね油	メロン	522 17.3	658 21.4
24 木	ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 さばのみそ煮 三色野菜のおかか和え	牛乳 わかめ さばの味噌煮 花かつお	ごはん じゃがいも	長ねぎ ほうれん草 もやし 人参	610 28.3	756 29.1
25 金	ごはん スープカレー チキンナゲット もやしとハムのサラダ	牛乳 鶏肉 チキンナゲット ハム	ごはん じゃがいも なたね油	人参 たまねぎ ブロッコリー ダイストマト ソテーオニオン もやし きゅうり	698 27.2	871 33.3