

令和7年度7月分 献立予定表

北秋田市鷹巣北部学校給食センター

月	火			水			木			金		
7月1日は 「じゅんさいの日」 ぜんこせいさんりょう い じゅんさいの全国生産量1位 みたねちよう ひ の三種町が、この日はじゅん さいの収穫最盛期であること と、6月（June）31（サ） にち ごろあ がつ イ）日の語呂合わせから7月 ついたち ひ 1日がじゅんさいの日になり ました。	1 じゅんさいの日  ごはん みそ ぶりの味噌漬けフライ ウィンナーと野菜のソテー じゅんさい汁  三種町産の「じゅんさい」はツルツルプルプルしています♪	2 キムタク丼 とろ 鶏つくねのおろしソース あつあつ みそしる 厚揚げの味噌汁 青じそ入りの鶏つくねに大根おろしのさっぱりソースをかけます	3 げんえんこんだて 減塩 献立  ごはん に さばのカレー煮 わふう 和風ポテト みそしる わかめの味噌汁	4  冷やしうどん ぼうじょうざ しょう ちゅう 棒餃子（小①中②） とうにゅう 豆乳プリンタルト 	小 672 23.9 中 813 29.4	小 730 30.9 中 896 37.6	小 675 23.1 中 848 30.9	小 623 24.7 中 820 32.2				
7 たなばたこんだて 七夕 献立  ごはん ほし 星のコロッケ（小①中②） きらきらサラダ ステラスープ たなばた 七夕ゼリー スタッフとはイタリア語で「星」を意味します	8  ごはん とりにく 鶏肉のBBQソース焼き にんじんしりしり じゃがいもの味噌汁	9  そばろ丼 しほ やさい しゅうまい しょう ちゅう 5種の野菜焼売（小②中③） もずくスープ そばろ丼は豆腐をつぶしてタンパク質アップしました。コーンで彩りも配慮しています♪	10  ごはん くず 黒酢あんかけ肉団子（小①中②） マーボー豆腐 ワントンスープ	11  食パン いちごジャム のり塩ポテトコロッケ キャベツのペペロンチーノ風 かぼちゃのポターージュ	小 689 21.6 中 822 27.8	小 719 32.4 中 955 42.8	小 607 23.8 中 809 30.3	小 636 21.3 中 805 26.3				
14  ごはん みそ チキン味噌カツ はっほうさい 八宝菜 とうふ みそしる 豆腐の味噌汁	15  ごはん や ほっけのみりん焼き しお 塩きんぴら みそしる キャベツの味噌汁 	16  ひき肉と夏野菜のカレー なつやさい なついろ 夏色フルーツゼリー和え 果物とナタデココ、ソーダーゼリーでさっぱりです	17  ごはん うめ ささみ梅しそフライ こんにゃくのチャプチェ とんじる 豚汁	18  冷やし中華 ちゅうか にんじん焼売（小①中②） とうにゅう 豆乳だいふく 半解凍で食べればアイスのように♪準備を早くやりましょう	小 667 28.5 中 793 34.1	小 772 23.8 中 948 28.5	小 649 28.9 中 809 34.2	小 634 21.2 中 799 27.1				
21  海の日	22  ポークハヤシライス さっぱりサラダ ピーチゼリー  小 649 20.2 中 810 28.2	今月の北秋田市 ※ 米 ※ きゅうり ※ スナッペン ※ さやいんげん ※ トマト ※ キャベツ ※ にんにく ※ 大豆 北秋田市のHPで学校給食を紹介しています	ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。 水筒は、持ち帰ったらパッキンを取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。									
水分補給のポイント のどが渇いたと感じる前に飲む コップ1杯程度をこまめに飲む 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる												

※ ひとり当たりにつく個数を①②③で表しています。

※献立が変更になる場合があります。ご了承ください。