



7月の学校給食献立予定表

令和5年

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
3	月	ツイストパン		あじフリッター③ コールスローサラダ パンプキンスープ	牛乳 鰯(あじ)フリッター ベーコン	パン 油 バター 小麦粉 コーンクリームドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ コーン かぼちゃ	879	28.4
4	火	ごはん		夏の肉じゃが いかの天ぷら 小松菜あえ	牛乳 豚肉 いかの天ぷら	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	人参 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく 小松菜 キャベツ コーン	873	29.1
6	木	ごはん		なす入りマーボー豆腐 ポークシューマイ② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ポークシューマイ	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 春雨 中華ドレッシング	人参 玉ねぎ ねぎ なす にら たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし	803	32.2
七夕献立									
7	金	わかめごはん		若鶏の唐揚げ③ ごまあえ 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 なんと お魚めん(かまぼこ) わかめ	ごはん 油 砂糖 ごま ゼリー	人参 ほうれん草 キャベツ ねぎ オクラ	858	27.2
10	月	はちみつパン		ハムカツ(ソース) ゆで野菜サラダ ABCスープ	牛乳 ハムカツ ベーコン	パン 油 小麦粉 マカロニ じゃがいも イタリアンドレッシング	人参 ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	821	27.8
夏バテ予防献立									
11	火	ごはん		鯖の生姜煮 磯香あえ スタミナ豚汁	牛乳 鯖(さば) 豚肉 豆腐 のり	ごはん 油 ごま油 じゃがいも	人参 ほうれん草 もやし ごぼう キャベツ ねぎ にら	811	33.7
12	水	中華めん		四川風みそラーメン 春巻き チョレギサラダ 米粉のクレープ(ブルーベリー)	牛乳 豚肉 春巻き わかめ のり	中華めん 油 ごま 小麦粉 韓国ナムルドレッシング クレープ	人参 ねぎ 玉ねぎ にら もやし キャベツ きゅうり	879	31.7
13	木	コンソメ チキンライス		白身魚のサルサソース 野菜と豆腐のスープ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 白身魚(メルルサ) 豆腐 ベーコン	ごはん 油 オリーブ油 片栗粉	人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ トマト キャベツ	772	36.8
14	金	ごはん		夏野菜カレー フルーツココ チーズ	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん 油 白桃ゼリー	人参 玉ねぎ かぼちゃ なす いんげん みかん缶 パイン缶 ナタデココ	842	27.8
18	火	ごはん わかめふりかけ		和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ 沢煮椀	牛乳 ハンバーグ 豚肉	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま 和風ドレッシング	人参 大根 ごぼう 小松菜 干しいたけ ブロッコリー キャベツ きゅうり	786	29.9

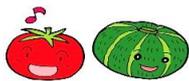
7月の献立で使用する「玉ねぎ」は、農事組合法人大田営農が有機栽培で作った「玉ねぎ」です。

こまめに
水分補給
しよう!



- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ◆給食に関する行事・給食終了日などについては、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

もっと



野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



ちょい足しで

野菜をとろう 【カップめん+野菜】



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

[Let's eat summer vegetables.]



tomato



cucumber



eggplant



bitter melon



green pepper



okura



corn

熱い夏を健康に、そして元気に過ごすため、夏野菜を食べましょう!