



# 令和8年度 7 月 給 食 献 立 予 定 表

秩父市立荒川共同調理場



| 日  | 曜 | 主 食            | 牛乳           | お か ず                                              | 血や肉、骨や歯に<br>なる食品（赤）               | 熱や力のもとに<br>なる食品（黄）                              | からだの調子を<br>整える食品（緑）                                                | 1人あたり<br>kcal | 1人あたり<br>g |
|----|---|----------------|--------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------|------------|
| 1  | 水 | コッペパン<br>スライス  | 牛乳           | スラッピージョー<br>フライドポテト<br>マカロニスープ                     | 牛乳 豚肉<br>チーズ 鶏肉<br>ベーコン           | パン 小麦粉<br>じゃがいも<br>油 米粉                         | にんにく しょうが<br>玉葱 にんじん トマト<br>キャベツ                                   | 861           | 31.7       |
| 2  | 木 | ごはん            | 牛乳           | 白身魚のかぼすソース<br>スタミナ味噌汁<br>ごぼうサラダ                    | 牛乳 豚肉<br>味噌 ひじき<br>たら             | ごはん 油<br>砂糖 じゃがいも<br>ごま                         | にんにく 玉葱 にんじん<br>キャベツ にら かぼす<br>ごぼう れんこん<br>さやいんげん                  | 779           | 29.1       |
| 3  | 金 | 地粉うどん          | 牛乳           | いなかうどんの汁<br>竹輪の香味揚げ②②<br>小松菜のじゃこ炒め                 | 牛乳 油揚げ<br>豚肉 味噌<br>ちりめんじゃこ<br>ちくわ | うどん 小麦粉 ごま<br>油                                 | なす にんじん 玉葱<br>ねぎ こまつな<br>とうもろこし キャベツ                               | 799           | 34.1       |
| 6  | 月 | ごはん            | 牛乳           | ビビンバの具<br>彩の国焼売②②<br>春雨スープ                         | 牛乳 豚肉<br>ベーコン                     | ごはん ごま油<br>砂糖 はるさめ<br>小麦粉                       | にんにく しょうが<br>にんじん ほうれん草<br>はくさい 大豆もやし<br>玉葱                        | 801           | 30.7       |
| 7  | 火 | 七夕献立<br>わかめごはん | 牛乳           | 鶏の唐揚げ②②<br>七夕汁<br>天の川サラダ<br>七夕ゼリー                  | 牛乳 鶏肉<br>なると<br>わかめ<br>たら         | ごはん 油<br>焼きふ はるさめ<br>ごま油 砂糖<br>小麦粉              | ねぎ にんじん こまつな<br>大豆もやし きゅうり<br>とうもろこし<br>レモン メロン                    | 812           | 25.4       |
| 8  | 水 | 子どもパン<br>スライス  | 牛乳           | マヒマヒフライ（シイラフライ）<br>中濃パックソース<br>コーンポタージュ<br>グリーンサラダ | 牛乳 シイラ                            | パン 油 小麦粉<br>バター 砂糖                              | とうもろこし 玉葱<br>きゅうり ブロッコリー<br>えだまめ にんじん ねぎ<br>キャベツ                   | 794           | 29.9       |
| 9  | 木 | ごはん            | 牛乳           | 彩の国納豆<br>野菜のきつね煮<br>磯香あえ                           | 牛乳 納豆<br>油揚げ 鶏肉<br>のり             | ごはん じゃがいも<br>砂糖 油                               | さやいんげん にんじん<br>こんにゃく ほうれん草<br>もやし                                  | 799           | 34.3       |
| 10 | 金 | 中華麺            | 牛乳           | 醤油ラーメンのスープ<br>黒糖カップケーキ<br>もずく中華サラダ                 | 牛乳 豚肉<br>ヨーグルト もずく                | ちゅうかめん 油<br>ホットケーキミックス<br>砂糖 黒砂糖 ごま             | キャベツ しなちく にんじん<br>ねぎ ほうれん草 しょうが<br>にんにく きゅうり<br>もやし とうもろこし         | 757           | 28.4       |
| 13 | 月 | ごはん            | 牛乳           | 夏野菜カレー<br>秩父きゅうりの福神漬け<br>チーズ                       | 牛乳 鶏肉<br>チーズ                      | ごはん じゃがいも<br>油                                  | かぼちゃ 玉葱 にんじん なす<br>えだまめ にんにく きゅうり<br>キャベツ しょうが だいこん<br>トマト れんこん しそ | 786           | 25.8       |
| 14 | 火 | ごはん            | ジョア<br>マスカット | 鉄鍋餃子<br>ワンタンスープ<br>チンジャオロース                        | ジョア<br>豚肉 鶏肉                      | ごはん 油 ワンタン<br>ごま油 じゃがいも<br>オイスターソース<br>砂糖 かたくり粉 | もやし ねぎ にんじん<br>ほうれん草 ピーマン だけのこ<br>にんにく にら たまねぎ<br>キャベツ マスカット       | 729           | 29.1       |
| 15 | 水 | 黒パン            | 牛乳           | チキンナゲット②②<br>じゃがいもとトマトのベーコン煮<br>花野菜サラダ             | 牛乳 ベーコン<br>豚肉 鶏肉<br>おから           | パン 油 じゃがいも<br>小麦粉 バター<br>砂糖                     | 玉葱 にんじん トマト<br>カリフラワー とうもろこし<br>ブロッコリー 赤ピーマン                       | 837           | 30.0       |

◆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。

◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

○スライスしてあるパンにおかずをはさんで食べるのもお勧めです。

## 七夕献立

七夕は、「織姫と彦星が年に一度だけ会える」という

お話をちなんだ、伝統行事です。夜空を見上げて、

星に願いごとをする日として、全国で

親しまれています。天の川スープには、星型

のお麩やなるとがはいっています。天の川の

流れをイメージした料理に目でも楽しみながら食べましょう。



## マヒマヒ（シイラ）とは？

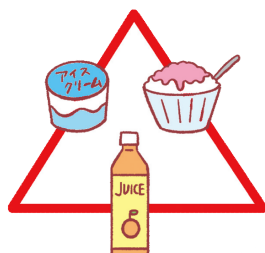
マヒマヒ（シイラ）は、ハワイ語で「強い、強い」という意味を持ちます。

その名の通り、大海原をものすごいスピードでかつよく泳ぎ回り、ハワイでは高級リゾート魚として愛されています。日本では、シイラと呼ばれ、日本の海でたくさん獲れるこの魚は、海からあがった瞬間、秋の田んぼの「稲穂」のようにこがねいろ、かがやみ、黄金色に輝いて見えるそうです。白身の魚で、給食では、サクサクの「フライ」に仕上げます。

## 夏ばて注意！



おかずをしっかり食べよう！



甘いものの食べすぎ注意！



食欲アップに香味野菜や  
スパイス、酸味を活用しよう！



早起き・早寝で生活リズムを  
整えよう！

## 夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や粥料理をえらびましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。

