



# 7月の学校給食献立予定表



2024年 7月

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)                      | からだの調子を整える食品(緑)  | 熱や力のもとになる食品(黄色)                                | エネルギー kcal | タンパク質 g |
|----|---|----------------------------------|----|-------------------------------------|--------------------------------------|--|--|------------|---------|
|    |   |                                  |    |                                     | 1群・2群                                | 3群・4群  | 5群・6群  |            |         |
| 1  | 月 | バターロール                           |    | 大豆とひき肉のトマト煮<br>ハムチーズピカタ<br>ほうれん草ソテー | 牛乳, 豚ひき肉, 大豆<br>ハムチーズピカタ             | にんにく, 玉ねぎ, にんじん<br>トマト缶, ほうれんそう<br>とうもろこし                      | バターロール, サラダ油<br>じゃがいも, 上白糖                     | 821        | 33.2    |
| 2  | 火 | 白飯                               |    | 麻婆なす豆腐<br>エビ焼売②<br>チョレギサラダ          | 牛乳, 豆腐, 豚ひき肉<br>みそ, わかめ, のり<br>エビ焼売  | なす, 玉ねぎ, ねぎ, にんじん<br>にら, たけのこ<br>干し椎茸, キャベツ, きゅうり              | 白飯, サラダ油, 上白糖<br>かたくり粉, ごま油, ごま                | 839        | 35.6    |
| 3  | 水 | 地粉うどん                            |    | 田舎うどん<br>かぼちゃひき肉フライ<br>ゆかり和え        | 牛乳, 油揚げ, 豚肉, みそ                      | なす, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ<br>干し椎茸, かぼちゃ挽肉フライ<br>キャベツ, もやし, こまつな        | 地粉うどん, 米油<br>小麦粉                               | 762        | 28.0    |
| 4  | 木 | 白飯                               |    | 豚キムチ<br>あじフリッター②<br>大豆もやしのナムル       | 牛乳, 豚肉, 生揚げ<br>あじフリッター               | 白菜キムチ, キャベツ, ねぎ<br>にんじん, にら, しょうが<br>にんにく, だいずもやし, もやし, こまつな   | 白飯, サラダ油, 上白糖<br>ごま, 米油, 小麦粉<br>韓国ナムルドレッシング    | 815        | 31.5    |
| 5  | 金 | <b>七夕献立</b><br>わかめごはん            |    | 七夕汁<br>照焼きハンバーグ<br>グリーンサラダ<br>七夕ゼリー | 牛乳, 糸かまぼこ<br>鶏肉モモ肉, 星形なると<br>ハンバーグ   | ねぎ, にんじん, こまつな<br>キャベツ, きゅうり<br>ブロッコリー, えだまめ                   | わかめごはん, 三温糖<br>かたくり粉, 七夕ゼリー                    | 772        | 28.4    |
| 8  | 月 | ツイストパン                           |    | ポテトのベーコン煮<br>チキンナゲット③<br>ブロッコリーサラダ  | 牛乳, ベーコン<br>チーズ, チキンナゲット             | 玉ねぎ, にんじん, えだまめ<br>とうもろこし, ブロッコリー<br>キャベツ, きゅうり                | ツイストパン, じゃがいも<br>サラダ油, 玉ねぎドレッシング               | 779        | 29.5    |
| 9  | 火 | <b>夏バテ予防献立</b><br>白飯             |    | スタミナスープ<br>ソースカツ<br>ごまあえ            | 牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ<br>チキンカツ              | にんじん, 玉ねぎ, だいこん<br>ねぎ, にんにく, ほうれんそう<br>キャベツ                    | 白飯, じゃがいも, 米油<br>三温糖, 上白糖, 白ごま<br>小麦粉          | 781        | 29.3    |
| 10 | 水 | 中華めん                             |    | 醤油ラーメン<br>揚げ餃子②<br>磯香あえ<br>マンゴープリン  | 牛乳, 豚肉, なたと<br>餃子, のり                | にんじん, キャベツ, ねぎ<br>チンゲン菜, きくらげ<br>にんにく, しょうが<br>ほうれんそう, もやし     | 中華めん, サラダ油, ごま油<br>米油, マンゴープリン                 | 755        | 32.0    |
| 11 | 木 | <b>地域を学ぼう</b><br>白飯<br>渋沢菜一味付けのり |    | 豚汁<br>白身魚のねぎ塩ソース<br>春雨サラダ           | 牛乳, 味付けのり, 豚肉<br>豆腐, みそ, たら<br>ポークハム | ごぼう, にんじん, だいこん<br>ねぎ, レモン(果汁)<br>もやし, きゅうり                    | 白飯, こんにゃく, 米油<br>じゃがいも, サラダ油<br>ごま油, 片栗粉, はるさめ | 794        | 34.6    |
| 12 | 金 | 白飯                               |    | 夏野菜カレー<br>合わせるゼリー<br>ごさかなくん         | 牛乳, 鶏肉モモ肉<br>かたくちいわし, チーズ            | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参<br>かぼちゃ, なす, さやいんげん<br>みかん, もも, パイン, じゃがいも | 白飯, サラダ油<br>カットゼリー(ジャイスマスクット)                  | 819        | 28.4    |
| 16 | 火 | 白飯                               |    | 肉じゃが<br>すり身チーズロール<br>たくあんあえ         | 牛乳, 豚肉<br>すり身チーズロール                  | 玉ねぎ, にんじん, いんげん<br>たくあん<br>キャベツ, きゅうり                          | 白飯, サラダ油, じゃがいも<br>しらたき, 三温糖<br>, ごま油, ごま      | 783        | 29.8    |
| 17 | 水 | 黒パン                              |    | 和風ミートスパゲティ<br>コールスローサラダ<br>元気ヨーグルト  | 牛乳, 豚ひき肉<br>まぐろ缶                     | 玉ねぎ, にんじん, にんにく<br>しょうが, マッシュルーム<br>えのきたけ, キャベツ, とうもろこ         | はちみつパン, スパゲティ<br>サラダ油, オリーブ油<br>有塩バター          | 798        | 30.5    |
| 18 | 木 | 白飯                               |    | かきたま春雨スープ<br>鶏肉の唐揚げ③<br>ほうれん草のナムル   | 牛乳, ベーコン<br>卵, 鶏の唐揚げ                 | 玉ねぎ, にんじん, きくらげ<br>こまつな, ほうれんそう<br>だいずもやし                      | 白飯, はるさめ, かたくり粉<br>米油, ごま<br>韓国ナムルドレッシング       | 808        | 27.3    |

- ◆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。

こまめに  
水分補給しよう！



7月の献立で使用する「玉ねぎ」は、吉田地域の有機栽培に取り組む農家さんが作った「玉ねぎ」です。

### [Let's eat summer vegetables.]

暑い夏を健康に、そして元気に過ごすため、夏野菜をべましょう！



tomato



cucumber



eggplant



green pepper



corn