

7月の学校給食献立予定表

2026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	からだの調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	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	水	地粉うどん 田舎うどん	竹輪の香味揚げ② 五目きんぴら	牛乳、油揚げ 豚肉、みそ 竹輪、さつま揚げ	なす、にんじん、玉ねぎ ねぎ、しいたけ、ごぼう れんこん、こんにゃく	地粉うどん、薄力粉 ごま、大豆油 サラダ油、三温糖	831	38.8
2	木	白飯	野菜のきつね煮 彩の国納豆（カラシ付き） 磯香あえ	牛乳、油揚げ 鶏肉、納豆 のり	にんじん、玉ねぎ こんにゃく、さやえんどう ほうれん草、もやし	白飯、三温糖 じゃがいも サラダ油	804	35.8
3	金	白飯	春雨スープ 彩の国焼売② ビビンバ	牛乳、鶏肉 焼売、豚肉 大豆	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、小松菜 きくらげ、にんにく、しょうが、ねぎ 大豆もやし、ほうれん草、大根、白菜キムチ	白飯、春雨 ごま油、上白糖 ごま	795	33.2
6	月	減量コッペパン	しゃくし菜スパゲティ カラフルオムレツ ほうれん草のサラダ	牛乳、豚肉 大豆 たまご	玉ねぎ、にんじん、小松菜、ピーマン しゃくし菜漬、枝豆、パプリカ、にんにく ほうれん草、キャベツ、きゅうり、もやし	コッペパン、サラダ油 スパゲッティ、上白糖 オリーブ油	786	34.3
7	火	わかめごはん	鶏団子の七夕汁 鶏の唐揚げ③ 天の川サラダ 七夕ゼリー	牛乳、わかめ かまぼこ、星型なると 鶏団子、鶏肉	ねぎ、にんじん、小松菜 大豆もやし、きゅうり とうもろこし	白飯、焼き麩、大豆油 春雨、サラダ油、ごま油 上白糖、七夕ゼリー	858	27.3
8	水	中華めん しょうゆラーメン	黒糖カップケーキ もずくの中中華サラダ	牛乳、豚肉 なると、ヨーグルト もずく	にんじん、大豆もやし、ねぎ、チンゲン菜 メンマ、きくらげ、にんにく、しょうが もやし、きゅうり、とうもろこし	中華めん、サラダ油 ホットケーキミックス、黒糖 上白糖、ドレッシング	766	34.8
9	木	白飯	ABCスープ 白身魚のカボスソースがけ チョレギサラダ	牛乳、ウインナー たら、わかめ のり	玉ねぎ、にんじん キャベツ、カボスソース きゅうり	白飯、じゃがいも、マカロニ 大豆油、上白糖、ごま ドレッシング	756	27.4
10	金	白飯 夏野菜カレー	秩父きゅうりの福神漬けあえ チーズ	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、かぼちゃ、なす、いんげん きゅうり、キャベツ、福神漬け	白飯、サラダ油 じゃがいも カレールウ	763	26.9
13	月	黒パン	じゃがいもとベーコンのトマト煮込み チキンナゲット③ 花野菜サラダ	牛乳、ベーコン 豚肉、大豆 チキンナゲット	玉ねぎ、にんじん トマト、ブロッコリー カリフラワー、とうもろこし	黒パン、じゃがいも サラダ油、上白糖 ドレッシング	817	31.3
14	火	白飯 ジョア（マスカット）	スタミナ豚汁 デミかつ 大豆の磯煮	ジョア、豚肉、豆腐、油揚げ みそ、チキンカツ、鶏肉 ひじき、大豆、さつま揚げ	ごぼう、にんじん、玉ねぎ ねぎ、こんにゃく、にんにく いんげん	白飯、サラダ油 じゃがいも、ごま油 大豆油、三温糖	812	31.9
15	水	子どもパンスライス	コーンポタージュ マヒマヒフライ★ノンエッグタルタルソース グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 シイラ	玉ねぎ、とうもろこし、枝豆 キャベツ、きゅうり、ねぎ ブロッコリー、にんじん	子どもパン、じゃがいも、薄力粉 バター、サラダ油、大豆油 上白糖、タルタルソース	841	35.6
16	木	白飯	みそワントンスープ 餃子ロール チンジャオロース	牛乳、鶏肉 みそ、豚肉 餃子ロール	にんじん、玉ねぎ きくらげ、もやし、ねぎ ピーマン、竹の子、にんにく	白飯、サラダ油 ワントン、ごま油 大豆油、上白糖、片栗粉	818	30.3

- ◆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。
- ◆給食に関係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。
- ◆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。

19日は
食育の日



夏の暑さに負けないためには、1日3食しっかり食べることが大切です。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、そんな時こそもりもりごはんを食べて、暑い夏を元気に乗り越えましょう！

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

そうめん



し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

