

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

お話にちなんで、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

のお蕎麦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？

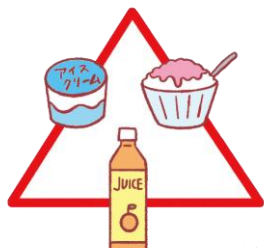
マヒマヒ（シイラ）は、ハワイ語で「強い、強い」という意味を持ちます。

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と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卵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。

