

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（あか） | 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） | ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal | ﾀﾝﾊﾟｸ質 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　ぶたにく<br>チーズ　とりにく<br>ベーコン | パン　こむぎこ<br>じゃがいも<br>あぶら　こめこ | にんにく　しょうが<br>たまねぎ　にんじん<br>トマト　キャベツ | 676 | 25.4 |
| 2 | 木 | ごはん | 牛乳 | しろみざかなのかぼすソース<br>スタミナみそしる<br>ごぼうサラダ | 牛乳　ぶたにく<br>みそ　ひじき<br>たら | ごはん　あぶら<br>さとう　じゃがいも<br>ごま | にんにく　たまねぎ　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 | 600 | 24.1 |
| 3 | 金 | じごなうどん | 牛乳 | いなかうどんのしる<br>ちくわのこうみあげ②②<br>こまつなのじゃこいため | 牛乳　あぶらあげ<br>ぶたにく　みそ<br>ちりめんじゃこ<br>ちくわ | うどん　こむぎこ　ごま<br>あぶら | なす　にんじん　たまねぎ<br>ねぎ　こまつな<br>とうもろこし　キャベツ | 690 | 29.8 |
| 6 | 月 | ごはん | 牛乳 | ビビンバのぐ<br>さいのくにしゅうまい②②<br>はるさめスープ | 牛乳　ぶたにく<br>ベーコン | ごはん　ごまあぶら<br>さとう　はるさめ<br>こむぎこ | にんにく　しょうが<br>にんじん　ほうれんそう<br>はくさい　だいずもやし<br>たまねぎ | 623 | 25.3 |
| 7 | 火 | たなばたこんだて<br>わかめごはん | 牛乳 | とりのからあげ②②<br>たなばたじる<br>あまのがわサラダ<br>たなばたゼリー | 牛乳<br>とりにく　なると<br>わかめ<br>たら | ごはん　あぶら<br>やきふ　はるさめ<br>ごまあぶら　さとう<br>こむぎこ | ねぎ　にんじん　こまつな<br>だいずもやし　きゅうり<br>とうもろこし<br>レモン　メロン | 665 | 22.0 |
| 8 | 水 | こどもパン<br>スライス | 牛乳 | マヒマヒフライ（シイラフライ）<br>ちゅうのうパックソース<br>コーンポタージュ<br>グリーンサラダ | 牛乳　シイラ | パン　あぶら　こむぎこ<br>バター　さとう | とうもろこし　たまねぎ<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 | 625 | 24.5 |
| 9 | 木 | ごはん | 牛乳 | さいのくになっとう<br>やさいのきつねに<br>いそかあえ | 牛乳　なっとう<br>あぶらあげ　とりにく<br>のり | ごはん　じゃがいも<br>さとう　あぶら | さやいんげん　にんじん<br>こんにゃく　ほうれんそう<br>もやし | 606 | 27.2 |
| 10 | 金 | ちゅうかめん | 牛乳 | しょうゆラーメンのスープ<br>こくとうカップケーキ<br>もずくのちゅうかサラダ | 牛乳　ぶたにく<br>ヨーグルト　もずく | ちゅうかめん　あぶら<br>ホットケーキミックス<br>さとう　くろざとう<br>ごま | キャベツ　しなちく　にんじん<br>ねぎ　ほうれんそう　しょうが<br>にんにく　きゅうり<br>もやし　とうもろこし | 622 | 23.9 |
| 13 | 月 | ごはん | 牛乳 | なつやさいカレー<br>ちちぶきゅうりのふくじんづけ<br>チーズ | 牛乳　とりにく<br>チーズ | ごはん　じゃがいも<br>あぶら | かぼちゃ　たまねぎ　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 | 608 | 21.4 |
| 14 | 火 | ごはん | ジョア<br>マスカット | てつなべぎょうざ<br>ワンタンスープ<br>チンジャオロース | ジョア<br>ぶたにく　とりにく | ごはん　あぶら　ワンタン<br>ごまあぶら　じゃがいも<br>オイスターソース<br>さとう　かたくりこ | もやし　ねぎ　にんじん<br>ほうれんそう　ピーマン　たけのこ<br>にんにく　にら　たまねぎ<br>キャベツ　マスカット | 582 | 25.5 |

◆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。
○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。

◆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。

## たなばた献立

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。



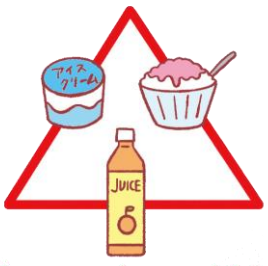

### マヒマヒ（シイラ）とは？

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力づよく泳ぎ回り、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を多くふくむ食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多くふく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。

