



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 ハムチーズピカタ ほうれん草ソテー	牛乳, 豚ひき肉, 大豆 ハムチーズピカタ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん トマト缶, ほうれんそう とうもろこし	バターロール, サラダ油 じゃがいも, 上白糖	821	33.2
2	火	白飯		麻婆なす豆腐 エビ焼売② チョレギサラダ	牛乳, 豆腐, 豚ひき肉 みそ, わかめ, のり エビ焼売	なす, 玉ねぎ, ねぎ, にんじん にら, たけのこ 干し椎茸, キャベツ, きゅうり	白飯, サラダ油, 上白糖 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 かぼちゃひき肉フライ 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 干し椎茸, かぼちゃ挽肉フライ キャベツ, もやし, こまつな	地粉うどん, 米油 小麦粉	762	28.0
4	木	白飯		豚キムチ あじフリッター② 大豆もやしのナムル	牛乳, 豚肉, 生揚げ あじフリッター	白菜キムチ, キャベツ, ねぎ にんじん, にら, しょうが 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 ごま, 米油, 小麦粉 韓国ナムルドレッシング	815	31.5
5	金	七タ献立 わかめごはん		七タ汁 照焼きハンバーグ グリーンサラダ 七タゼリー	牛乳, 系かまぼこ 鶏肉モモ肉, 星形なると ハンバーグ	ねぎ, にんじん, こまつな キャベツ, きゅうり ブロッコリー, えだまめ	わかめごはん, 三温糖 かたくり粉, 七タゼリー	772	28.4
8	月	ツイストパン		ポテトのベーコン煮 チキンナゲット③ ブロッコリーサラダ	牛乳, ベーコン チーズ, チキンナゲット	玉ねぎ, にんじん, えだまめ とうもろこし, ブロッコリー キャベツ, きゅうり	ツイストパン, じゃがいも サラダ油, 玉ねぎドレッシング	779	29.5
9	火	夏バテ予防献立 白飯		スタミナスープ ソースカツ ごまあえ	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ チキンカツ	にんじん, 玉ねぎ, だいこん ねぎ, にんにく, ほうれんそう キャベツ	白飯, じゃがいも, 米油 三温糖, 上白糖, 白ごま 小麦粉	781	29.3
10	水	中華めん		醤油ラーメン 揚げ餃子② 磯香あえ マンゴープリン	牛乳, 豚肉, なんと 餃子, のり	にんじん, キャベツ, ねぎ チンゲン菜, きくらげ にんにく, しょうが ほうれんそう, もやし	中華めん, サラダ油, ごま油 米油, マンゴープリン	755	32.0
11	木	地域を学ぼう 白飯 渋沢菜一味付けのり		豚汁 白身魚のねぎ塩ソース 春雨サラダ	牛乳, 味付けのり, 豚肉 豆腐, みそ, たら ポークハム	ごぼう, にんじん, だいこん ねぎ, レモン(果汁) もやし, きゅうり	白飯, こんにゃく, 米油 じゃがいも, サラダ油 ごま油, 片栗粉, はるさめ	794	34.6
12	金	白飯		夏野菜カレー 合わせるゼリー こざかなくん	牛乳, 鶏肉モモ肉 かたくちいわし, チーズ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参 かぼちゃ, なす, さやいんげん みかん, もも, パイン, じゃがいも	白飯, サラダ油 カットゼリー(シャインマスカット)	819	28.4
16	火	白飯		肉じゃが すり身チーズロール たくあんあえ	牛乳, 豚肉 すり身チーズロール	玉ねぎ, にんじん, いんげん たくあん キャベツ, きゅうり	白飯, サラダ油, じゃがいも しらたき, 三温糖 ごま油, ごま	783	29.8
17	水	黒パン		和風ミートスパゲティ コールスローサラダ 元気ヨーグルト	牛乳, 豚ひき肉 まぐろ缶	玉ねぎ, にんじん, にんにく しょうが, マッシュルーム えのきたけ, キャベツ, とうもろこし	はちみつパン, スパゲティ サラダ油, オリーブ油 有塩バター	798	30.5
18	木	白飯		かきたま春雨スープ 鶏肉の唐揚げ③ ほうれん草のナムル	牛乳, ベーコン 卵, 鶏の唐揚げ	玉ねぎ, にんじん, きくらげ こまつな, ほうれんそう だいずもやし	白飯, はるさめ, かたくり粉 米油, ごま 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。
- ◆給食に関係する行事・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