

7月の学校給食献立予定表

2025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	火	白飯		ジャージャン豆腐 にんじん焼売② 春雨サラダ	牛乳, 豚肉, 生揚げ みそ, にんじん焼売	しょうが, にんじん, たけのこ 玉ねぎ, ねぎ, ピーマン もやし, きゅうり	白飯, 三温糖, サラダ油 片栗粉, ごま油, 春雨 上白糖, ごま	779	33.1
2	水	ミルメーク(コーヒー) 地粉うどん		カレーうどんの汁 かまぼこのあられ揚げ② 磯香あえ	牛乳, 豚肉, なんと のり かまぼこ	玉ねぎ, にんじん, こまつな 干し椎茸, ほうれんそう もやし	地粉うどん, サラダ油 片栗粉, 薄力粉, ミルメーク 大豆油, 彩あられ	810	29.3
3	木	白飯 (おかかふりかけ)		野菜のきつね煮 厚焼き玉子 たくあんあえ	牛乳, 油揚げ, 鶏肉 厚焼きたまご	にんじん, たくあん キャベツ, きゅうり	白飯, じゃがいも こんにゃく, 三温糖 サラダ油, ごま油, ごま	807	31.0
4	金	白飯		肉井の具 春巻き 大豆もやしのナムル	牛乳, 豚肉, かまぼこ 春巻き	玉ねぎ, にんじん, いんげん ねぎ, しょうが, 大豆もやし もやし, こまつな	白飯, しらたき, 三温糖 サラダ油, 大豆油 ごま油	842	29.1
7	月	七夕献立 ココアマーブル食パン		七夕スープ 星のコロッケ ブロッコリーサラダ 七夕ゼリー	牛乳, ベーコン	玉ねぎ, にんじん, キャベツ ブロッコリー, きゅうり	食パン(ココア), 大豆油 じゃがいも, マカロニ コロッケ, 七夕ゼリー 玉ねぎドレッシング	797	24.2
8	火	白飯		けんちん汁 白身魚のピリ辛ソース ひじきのそぼろ炒め	牛乳, 豆腐, タラ 鶏ひき肉, 干ひじき 卵	ごぼう, にんじん, だいこん ねぎ, 干し椎茸, にんにく しょうが, 枝豆	白飯, サラダ油, 片栗粉 こんにゃく, 大豆油 三温糖, ごま油	755	32.8
9	水	中華めん		四川風味噌ラーメンスープ アメリカンドッグ チョレギサラダ	牛乳, 豚ひき肉, みそ ウインナー, わかめ, のり	にんじん, チンゲン菜 玉ねぎ, にら, ねぎ キャベツ, きゅうり	中華めん, サラダ油, ごま ごま油, 薄力粉, 大豆油 ホットケーキ粉, ナムルドレッシング	777	32.7
10	木	納豆の日献立 白飯		じゃがいものそぼろ煮 彩の国納豆(小粒・かし無) 塩昆布和え	牛乳, 鶏ひき肉 納豆, 塩昆布	玉ねぎ, にんじん いんげん, キャベツ, きゅうり	白飯, じゃがいも 三温糖, サラダ油 ごま油, ごま	763	31.2
11	金	白飯 夏野菜カレー		白玉フルーツポンチ パリッシュ	牛乳, 鶏肉 チーズ, パリッシュ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, なす にんじん, かぼちゃピーマン みかん缶, もも缶, バイン缶	白飯, サラダ油 じゃがいも, 白玉団子	814	28.5
14	月	ミルメーク(いちご顆粒) 食パン		パンプキンポタージュ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ	ベーコン, 牛乳 ハンバーグ	かぼちゃ, 玉ねぎ, にんじん えのき, キャベツ とうもろこし	食パン, じゃがいも 薄力粉, バター, ミルメーク サラダ油, 上白糖	807	32.0
15	火	白飯		かきたま汁 さばの味噌煮 五目きんぴら	牛乳, 豆腐, なんと, 卵 さば, みそ さつま揚げ, 豚肉	にんじん, 玉ねぎ, こまつな ごぼう, れんこん	白飯, 片栗粉 サラダ油, 三温糖 こんにゃく	775	31.7
16	水	黒パン (ブラック&ホワイトチョコ)		クラムチャウダー 肉団子② 花野菜サラダ	牛乳, ベーコン, あさり 肉団子	玉ねぎ, にんじん カリフラワー, とうもろこし きゅうり, ブロッコリー	黒パン, じゃがいも 薄力粉, バター, チョコパテ サラダ油, イタリアンドレッシング	830	27.6
17	木	白飯		ワンタンスープ 鶏肉の唐揚げ③ 小松菜あえ	牛乳, 豚肉, 鶏の唐揚げ	にんじん, 玉ねぎ, きくらげ(乾) もやし, ねぎ, こまつな きゅうり, こまつな, しょうが	白飯, サラダ油 ワンタン, ごま油 大豆油, 上白糖	863	29.0

- ◆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



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

熱中症に注意!

ジリジリと照り付ける強い日差しに本格的な夏到来を感じます。この時季気をつけたいのが、『熱中症』です。
熱中症予防のために日ごろから体調を整え、こまめな水分補給をすることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんを抜いてしまう人はリスクが高まります。早寝早起きを心がけ、必ず朝ごはんを食べましょう。

こまめに
水分補給しよう



【有機栽培】

有機栽培では、遺伝子組み換え技術を利用していないことや科学的に合成された肥料や農薬の使用を避けること、栽培を通じた環境負荷を低減することが基準となっています。そうした生産方法を取り入れることで、畑の土を育てたり、地域の豊かな水環境や生物を守り自然環境の維持につなげています。



7月の学校給食献立予定表

2025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	一口メモ
1	火	白飯		ジャー جان豆腐 にんじん焼売② 春雨サラダ	今日は中国の家庭料理【家常豆腐（ジャーチャンドウフ）】です。四川発祥で、生揚げで作るのが特徴です。味付けは家庭によってさまざまなようです。たっぷり野菜が入るので栄養バランスもとやすく、ごはんにもよく合います。
2	水	ミルメーク（コーヒー） 地粉うどん		カレーうどんの汁 かまぼこのあられ揚げ② 磯香あえ	かまぼこのあられ揚げは、衣にあられをまぶして作りました。コロっとカラフルなあられで見た目も楽しめるようにしました。サクッとした食感も楽しみながら食べてみてください。
3	木	白飯 (おかかふりかけ)		野菜のきつね煮 厚焼き玉子 たくあんあえ	今日の給食ひとくちメモは、「牛乳」についてです。みなさん、牛乳は毎日残さず飲んでいますか？牛乳には、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」がたくさん含まれています。また、体をつくるものとなる「たんぱく質」も多いので、成長期のみなさんには、とても大切な食品です。
4	金	白飯		肉井の具 春巻き 大豆もやしのナムル	もやしの先についている豆は、何の豆か知っていますか？これは、大豆です。日の光が当たらない場所で大豆が芽を出したのが「大豆もやし」です。豆の食感がコリコリしているのが特徴です。また栄養面では、豆の時にはなかった、美肌作りに欠かせないビタミンCを含んでいます。
7	月	七夕献立 ココアマーブル食パン		七夕スープ 星のコロッケ ブロッコリーサラダ 七夕ゼリー	今日7月7日は七夕です。七夕は、年に一度おり姫とひこ星が天の川を渡って逢うことを許された特別な日です。今日の献立はそんな七夕にちなんだもの。どこに七夕が隠れているか、探してみてください。調理場ではみなさんが「健康で大きく成長できますように」と願いを込めたメニューです。みなさんの願いごともお聞かせください。
8	火	白飯		けんちん汁 白身魚のピリ辛ソース ひじきのそぼろ炒め	給食にはいろいろな食べ物や料理が登場します。いろいろな食べ物や味を体験することは、栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。目で見て、においや歯ざわりなど五感を使って味わってみましょう。苦手なものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、少しずつでも食べる努力をしてみましょう。
9	水	中華めん		四川風味噌ラーメンスープ アメリカンドッグ チョレギサラダ	給食で使用する野菜は基本的に3回ずつ洗うという決まりがあります。それぞれに水を変えて洗うことによって、野菜についている汚れをしっかりと落とします。キャベツなどの葉物は、丸ごと洗うわけではなく、葉をはいで、1枚の葉っぱにつき3回ずつ洗います。丁寧な作業をして給食を作ってください。調理員さんに感謝して、給食をいただきましょう。
10	木	納豆の日献立 白飯		じゃがいものそぼろ煮 彩の国納豆（小粒・かシ無） 塩昆布和え	今日は納豆の日です。7と10の語呂合わせで、「関西納豆工業協同組合」が、関西での納豆の消費拡大のために制定したのが始まりだそうです。日本では縄文時代の終わり頃には既に納豆のようなものが食べられていたと言われており、かなり古い時代から親しまれてきた食品です。
11	金	白飯 夏野菜カレー		白玉フルーツポンチ パリッシュ	今日は夏野菜をたくさん使った夏野菜カレーです。夏野菜には、水分やカリウムが豊富に含まれているものが多く、体にこもった熱を冷やしてくれます。また、カロテンやビタミンC、ビタミンEも多く、夏バテによる免疫力の低下を防ぐ効果もあります。また、多くの食品を組み合わせることで、より効果的に栄養素をとることができます。しっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。
14	月	ミルメーク（いちご顆粒） 食パン		パンキンポタージュ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ	牛乳を残さずに、おいしく飲めるアイディアとして、栃木県の学校給食用に開発されました。今日は、いちご味のミルメークです。いちごの香りとひかえめな甘さでさっぱりとした味わいです。顆粒タイプのミルメークなので、牛乳パックを開けてしっかりと溶かして飲んでください。
15	火	白飯		かきたま汁 さばの味噌煮 五目きんぴら	今日は、ごぼうがたくさん入った五目きんぴらです。ごぼうは、植物の根の部分を食べる「根菜」の仲間です。もともと薬として中国から日本にやって来ました。ごぼうには、お腹の中を掃除して病気を予防する「食物繊維」がたくさん含まれています。よく噛んで食べましょう。
16	水	黒パン (ブラック&ホワイトチョコ)		クラムチャウダー 肉団子② 花野菜サラダ	クラムチャウダーにはあさりを使用しています。あさりには、鉄分が多く含まれています。鉄は血液を作るものになったり、体中に酸素や栄養を運ぶ働きをしています。激しいスポーツをする人や疲れやすいと感じる人は特にしっかりと食べましょう。
17	木	白飯		ワンタンスープ 鶏肉の唐揚げ③ 小松菜あえ	今日は、「ワンタン」についてのお話です。漢字では「雲を呑む」と書いて「雲呑」と読みます。スープに入れた雲呑が空に浮かぶ雲のように見えることから名前が付いたそうです。中国でワンタンは縁起の良い食べ物で、食べると幸福が訪れると言われています。みなさんの夏休みが充実した日々になりますように。

- ◆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



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

熱中症に注意！

ジリジリと照り付ける強い日差しに本格的な夏到来を感じます。この時季気をつけたいのが、『熱中症』です。
熱中症予防のために日ごろから体調を整え、こまめな水分補給をすることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんを抜いてしまう人はリスクが高まります。早寝早起きを心がけ、必ず朝ごはんを食べましょう。

こまめに
水分補給しよう



【有機栽培】

有機栽培では、遺伝子組み換え技術を利用していないことや科学的に合成された肥料や農薬の使用を避けること、栽培を通じた環境負荷を低減することが基準となっています。そうした生産方法を取り入れることで、畑の土を育てたり、地域の豊かな水環境や生物を守り自然環境の維持につなげています。

