



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）                                                      | 1人分 - kcal | タンパク質 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           | ピピンパのぐ<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 とりにく なんと<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>ちゅうのうバックソース<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>やさいのぎつねに<br>いそかええ                        | 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 くらざとう<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           | なつやさいかレー<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>ワントンスープ<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。 ◆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。

〇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。

### たなばた献立

たなばた七夕は、「織姫と彦星が年に一度だけ会える」という

お話をちなんだ、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。天の川のなが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？

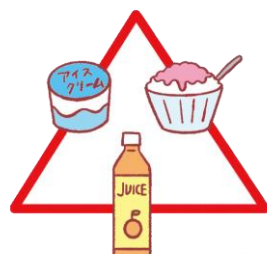
マヒマヒ（シイラ）は、ハワイ語で「強い、強い」という意味を持ちます。

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、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。

