



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人あたり kcal	タンパク質 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 ぶたにく チーズ とりにく ベーコン	パン こむぎこ じゃがいも あぶら こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 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 スタミナみそしる ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく みそ ひじき たら	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	にんにく たまねぎ 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	600	24.1
3	金	じごなうどん	牛乳	いなかうどんのしる ちくわのこうみあげ②② こまつなのじゃこいため	牛乳 あぶらあげ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ ちくわ	うどん こむぎこ ごま あぶら	なす にんじん たまねぎ ねぎ こまつな 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 さいのくにしゅうまい②② はるさめスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ こむぎこ	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう はくさい だいずもやし たまねぎ	623	25.3
7	火	たなばたこんだて わかめごはん	牛乳	とりのからあげ②② たなばたじる あまのがわサラダ たなばたゼリー	牛乳 とりにく なんと わかめ たら	ごはん あぶら やきふ はるさめ ごまあぶら さとう こむぎこ	ねぎ にんじん こまつな だいずもやし きゅうり とうもろこし レモン メロン	665	22.0
8	水	こどもパン スライス	牛乳	マヒマヒフライ（シイラフライ） ちゅうのうパックソース コーンポタージュ グリーンサラダ	牛乳 シイラ	パン あぶら こむぎこ バター さとう	とうもろこし たまねぎ きゅうり ブロッコリー えだまめ にんじん ねぎ キャベツ	625	24.5
9	木	ごはん	牛乳	さいのくになつとう やさいのぎつねに いそかええ	牛乳 なつとう あぶらあげ とりにく のり	ごはん じゃがいも さとう あぶら	さやいんげん にんじん こんにゃく ほうれんそう 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 こくとうカップケーキ もずくのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト もずく	ちゅうかめん あぶら ホットケーキミックス さとう くらざとう ごま	キャベツ しなちく にんじん ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく きゅうり 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 ちちぶきゅうりのふくじんづけ チーズ	牛乳 とりにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら	かぼちゃ たまねぎ 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	608	21.4
14	火	ごはん	ジョア マスカット	てつなべぎょうざ ワントンスープ チンジャオロース	ジョア ぶたにく とりにく	ごはん あぶら ワンタン ごまあぶら じゃがいも オイスターソース さとう かたくりこ	もやし ねぎ にんじん ほうれんそう 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	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

たなばたは、「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
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？

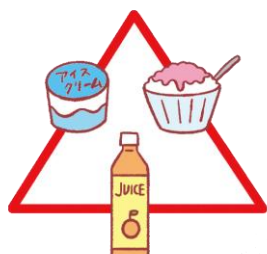
マヒマヒ（シイラ）は、ハワイ語で「強い、強い」という意味を持ちます。

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。

