令和７年度

７ 月 給 食 献 立 予 定 表

秩父市立北部共同調理場

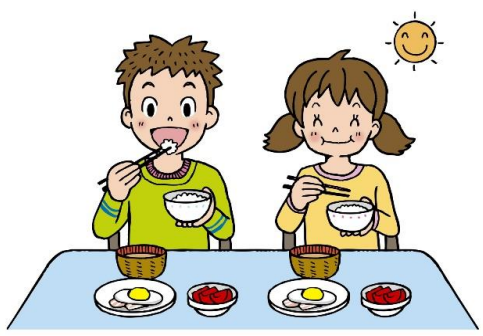
日	曜	主　　食	牛乳	お　　か　　ず	血や肉、骨や歯になる食品（赤）	熱や力のもとになる食品（黄）	からだの調子を整える食品（緑）	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g
1	火	ごはん	牛乳	夏野菜入り麻婆豆腐 にんじんシューマイ② 春雨サラダ	牛乳　豆腐　豚肉 たら	ごはん　油　砂糖 でん粉　ごま油　春雨 小麦粉	なす　ピーマン　玉葱　人参 にら　筍　生姜　にんにく キャベツ　とうもろこし	800	31.0
2	水	地粉うどん	牛乳	カレーうどんの汁 アメリカンドッグ 磯香和え	牛乳　豚肉 ウインナー　のり	うどん　油　でん粉 小麦粉　ミックス粉 砂糖　でん粉	玉葱　人参　小松菜　椎茸 ほうれん草　キャベツ	892	38.2
3	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 彩の国なっとう 夕顔のごま和え	牛乳　鶏肉　大豆	ごはん　じゃが芋 砂糖　油　でん粉 ごま	玉葱　人参　いんげん ほうれん草　小松菜 かんぴょう	811	31.8
4	金	食パン （ラ・フランス ジャム）	牛乳	パンプキンポタージュ デミグラス煮込みハンバーグ キャベツサラダ（コーンクリーミードレッシング）	牛乳　ベーコン 鶏肉　豚肉	パン　ジャム　油 小麦粉　バター　砂糖 でん粉　じゃが芋	かぼちゃ　玉葱　人参 セロリー　キャベツ とうもろこし　プルーン レモン	802	30.6
7	月	わかめごはん	牛乳	七夕汁 鶏肉の唐揚げ② あっさり和え 七夕ゼリー	牛乳　わかめ かまぼこ　鶏肉 なると　豆乳	ごはん　砂糖　でん粉 米粉　油	葱　人参　オクラ　椎茸 ほうれん草　キャベツ とうもろこし　にんにく 生姜　レモン　メロン	803	32.1
8	火	ごはん	牛乳	野菜のきつね煮 厚焼きたまご たくあん和え	牛乳　油揚げ　鶏肉 たまご	ごはん　じゃが芋 砂糖　油　ごま でん粉	大根　人参　こんにゃく たくあん　もやし ほうれん草	773	31.5
9	水	中華めん	牛乳	四川風味噌ラーメンのスープ 揚げ野菜パオズ② チョレギサラダ	牛乳　豚肉　わかめ のり　鶏肉　ひじき	めん　油　ごま ごま油　砂糖　でん粉 パン粉　小麦粉	玉葱　もやし　葱　人参 にら　にんにく　生姜 キャベツ	842	32.8
10	木	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 さばの味噌煮 五目きんぴら	牛乳　油揚げ　わかめ さば　豚肉　竹輪	ごはん　じゃが芋 油　砂糖　米粉	玉葱　人参　いんげん ごぼう　れんこん　人参 こんにゃく	784	32.6
11	金	バターロール	牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ（ごまドレッシング） ヨーグルト	牛乳　大豆　豚肉 ヨーグルト	パン　じゃが芋 砂糖　油　ごま でん粉	玉葱　人参　ピーマン にんにく　トマト ブロッコリー　キャベツ とうもろこし	814	34.3
14	月	ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツココ 小魚	牛乳　鶏肉 かたくちいわし	ごはん　油　砂糖 でん粉　小麦粉	かぼちゃ　玉葱　人参 なす　いんげん　トマト にんにく　生姜　パイン　もも みかん　ナタデココ　ぶどう	801	27.0
15	火	ごはん	牛乳	中華丼の具 春巻き 大豆もやしのナムル	牛乳　豚肉　いか えび　たまご　鶏肉	ごはん　油　でん粉 ごま油　ごま　春雨 小麦粉　砂糖	キャベツ　玉葱　人参　筍 とうもろこし　木耳　生姜 にんにく　大豆もやし 小松菜　椎茸	867	37.3

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆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。

７月の給食には、秩父市内の有機栽培に取り組む農家さんが作った「玉葱」を使用します。

朝ごはんを食べよう！



　朝起きるのが遅い、食べる時間がないなどの理由で朝ごはんを食べない人がいますが、朝ごはんを食べることはとても大切だと言われています。それはなぜでしょうか？
　脳は寝ているときも休みなく働いているので、朝起きたときはエネルギーが足りない状態になっています。そこで朝ごはんを食べないとエネルギーが補給されないので集中力がなくなったり、イライラしたりします。

７月７日は「七夕」です。



　中国から伝わった「七夕」のお話を紹介します。
　むかし、恋人同士になったわし座のひこ星と、こと座のおりひめ星は遊んでばかりいて仕事をしませんでした。ふたりは、天の帝王によって天の川の両岸に引きはなされてしまいました。
　そんなふたりは、年に１回「七夕」の夜だけ会うことをゆるされたのです。年にたった１回しか会えないのに雨がふると天の川の水が増えてしまい、会えなくなるそうです。
　今年は星空が見えるでしょうか。ふたりが出会えるといいですね♪
　給食では、７日に「七夕汁」「七夕ゼリー」が出ます。
　秩父地方は旧暦なので、８月７日に「七夕」をする家も多いです。