



令和7年度

7月給食献立予定表

秩父市立荒川共同調理場

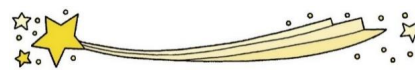


日	曜	主 食	牛乳	お か す	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品（赤）	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品（黄）	からだの調子を ととの 整える食品（緑）	1人分 - kcal	たんぱく質 g
1	火	ごはん	牛乳	麻婆なす 春雨サラダ ひじき入り野菜ハオズ②	牛乳 豆腐 豚肉 ハオズ	ごはん 油 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま油	なす たまねぎ 人参 ねぎ 干しいたけ きゃべつ りょくとうもやし にんにく しょうが	831	31.7
2	水	はちみつパン	牛乳	パンプキンスープ 肉だんご② 温野菜サラダ	牛乳 鶏肉 肉だんご	パン 油 薄力粉 バター たまねぎドレッシング	かぼちゃ たまねぎ にんにく きゃべつ ブロッコリー 人参	783	30.4
3	木	ごはん	牛乳	サバのみそ煮 ほうれん草のおひたし 呉汁（ごじる）	牛乳 サバ 大豆 豆腐 油揚げ かつお節	ごはん じゃがいも	ほうれん草 きゃべつ 人参 りょくとうもやし ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく	808	33.1
4	金	地粉うどん	牛乳	カレーうどんの汁 木の葉かまぼこのあられ揚げ② 塩昆布和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 塩昆布	地粉うどん 油 カレールウ かたくり粉 薄力粉 ごま油 あられ	たまねぎ 人参 こまつな 干しいたけ きゃべつ ほうれん草	809	31.2
7	月	ごはん ☆おかかふりかけ	牛乳	星型☆和風ハンバーグ 磯香和え セタ汁 セタゼリー	牛乳 ハンバーグ のり 鶏肉 かまぼこ なる七	ごはん 砂糖 かたくり粉 セタゼリー	たまねぎ えのき ほうれん草 りょくとうもやし 人参 ねぎ オクラ 干しいたけ	819	31.7
8	火	ごはん	牛乳	たらのピリ辛ソースかけ 小松菜和え スタミナ汁	牛乳 わかめ タラ 豚肉	ごはん 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく こまつな きゃべつ とうもろこし たまねぎ 人参 とう	777	29.7
9	水	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ チキンナゲット③ コーンサラダ	牛乳 大豆 豚肉 ナゲット	パン じゃがいも 油 コーンクリームドレッシング 砂糖	にんにく たまねぎ 人参 青ピーマン ブロッコリー とうもろこし	892	37.8
10	木	ごはん	コーヒート牛乳	じゃがいものそぼろ煮 厚焼き玉子 ほうれん草のごま和え	牛乳 鶏肉 たまご かつお節	ごはん じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉 ごま	たまねぎ 人参 いんげん ほうれん草 きゃべつ りょくとうもやし	770	28.1
11	金	中華めん	牛乳	四川風味噌ラーメン 春巻き パンパジューサラダ	牛乳 豚肉 春巻き	中華めん 油 ごま油 春雨 パンパジュードレッシング	きゃべつ りょくとうもやし 人参 とうもろこし ねぎ とう しょうが にんにく 大豆もやし きゅうり	872	31.9
14	月	ごはん	牛乳	夏野菜カレー カラフルフルーツポンチ パリッシュ	牛乳 鶏肉 パリッシュ	ごはん じゃがいも カレールウ 油 白玉だんご	かぼちゃ たまねぎ 人参 なす 枝豆 にんにく みかん バイン モモ ナタデココ	865	27.2
15	火	ごはん	牛乳	ビビンバの具 人参焼売② ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 しゅうまい 鶏肉 わかめ ヨーグルト	ごはん ごま油 砂糖 ワンタン	にんにく しょうが 人参 大豆もやし ほうれん草 白菜キムチ りょくとうもやし ねぎ	782	30.0
16	水	コッペパン	牛乳	ミートボールスパゲティ アンサンブルエッグ グリーンサラダ	牛乳 ミートボール たまご	パン スパゲティ 油 砂糖	たまねぎ にんにく トマト きゃべつ ブロッコリー 枝豆 マッシュルーム	840	32.8

◆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7日は七夕です☆

七夕は年に1回、7月7日の夜だけ織姫（おりひめ）と彦星（ひこぼし）が会うことを許された日で日本の伝統的な行事のひとつです。
七夕の日には『そうめん』を食べると病気にならないといわれています。7月7日の給食では『そうめん』の代わりに天の川に見立てた『3色かまぼこ』を使います。
おたのしみに！



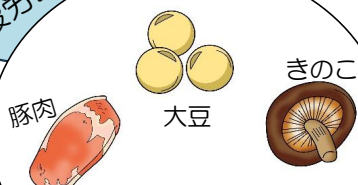
ミニ



7月で使われている
たまねぎは
秩父市吉田産の
たまねぎです

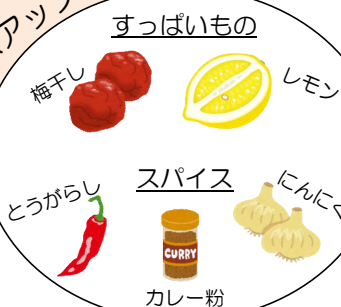
ポテくまの夏の夏バテ防止教室

疲労回復



ビタミンを多く含む食べ物
→エネルギーをつくる
手助けをしてくれます

食欲アップ



今年の夏もとても暑くなります。
寝不足などの生活リズムの乱れは
熱中症になりやすくなります。
夏休み中も生活リズムを整えて
2学期も元気に登校できるようにしましょう！

