



7月の学校給食献立予定表

令和4年

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)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
1	金	菜めし		鯖のサラサ焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(キャベツ)	牛乳 鯖(さば) ひじき 豚肉 竹輪 油揚げ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ こんにゃく	864	32.0
4	月	子どもパン スライス		ハンバーガーイタリアンソース キャベツのペペロンチーノ風 パンプキンポタージュ	牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン	パン 砂糖 オリーブ油 油 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ 小松菜 コーン かぼちゃ	794	30.0
5	火	ごはん		夏の肉じゃが いわしのカボスみそ煮 和風サラダ	牛乳 豚肉 鰯(いわし) 荳わかめ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく キャベツ きゅうり	812	31.3
6	水	地粉うどん		いなかうどん 木の葉かまぼこ磯辺揚げ② 塩昆布あえ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 青のり 昆布	地粉うどん 油 ごま油 小麦粉	人参 なす 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ キャベツ こまつな	789	30.5
7	木	七夕献立 わかめごはん		チキンソースカツ たくあんあえ 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳 チキンカツ お魚めん(かまぼこ) なると 豆腐 わかめ	ごはん 油 砂糖 小麦粉 ごま ゼリー	人参 キャベツ きゅうり たくあん漬け ねぎ オクラ	817	27.8
8	金	ごはん		厚揚げの中華煮 揚げ餃子③ 大豆もやしのナムル	牛乳 生揚げ 豚肉 エビ 餃子	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 韓国ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 たけのこ きくらげ 大豆もやし もやし 小松菜	895	35.3
11	月	バターロール		チリビーンズ グリーンサラダ ヨーグルト(白桃)	牛乳 豚肉 大豆 金時豆 ヨーグルト	パン 油 じゃがいも イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー 枝豆	860	32.1
12	火	夏バテ予防献立 キムタクごはん		白身魚の香草フライ フォーのスープ カットパイン	牛乳 白身魚フライ 豚肉 鶏肉	ごはん 油 ごま ビーフン 小麦粉	人参 白菜キムチ たくあん漬け 玉ねぎ もやし レモン パイナップル	80	32.6
13	水	中華めん		タンタンメン ねぎ塩まんじゅう② チョレギサラダ クレープ(ブルーベリー)	牛乳 豚肉 なると ねぎ塩まんじゅう わかめ のり	中華めん 油 ごま 小麦粉 塩ドレッシング クレープ	人参 ねぎ にら もやし キャベツ きゅうり	845	33.0
14	木	ごはん わかめふりかけ		若鶏のから揚げ 磯香あえ みそ汁(じゃがいも)	牛乳 鶏肉 のり わかめ 油揚げ	ごはん 油 小麦粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし	817	30.6
15	金	ごはん		夏野菜カレー フルーツココ チーズ	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん 油 マスカットゼリー	人参 玉ねぎ かぼちゃ なす いんげん もも缶 沖縄バイン缶 ナタデココ	878	27.8

- ◆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。ご了承ください。
- ◆給食に関係する行事・給食終了日などについては、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。

こまめに
水分補給
しよう！



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いことを書いたりしてみませんか。

そうめん



[SUMMER VEGETABLES]



tomato



cucumber



eggplant



bitter melon



green pepper



okura



corn

熱い夏を健康に、そして元気に過ごすため、夏野菜を食べましょう！