

7月の学校給食献立予定表

2025年 7月

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)	からだの調子を整える食品(緑)	熱や力のもとになる食品(黄色)	エネルギー kcal	タンパク質 g
					1群・2群	3群・4群	5群・6群		
1	火	白飯		ジャージャン豆腐 にんじん焼売② 春雨サラダ	牛乳, 豚肉, 生揚げ みそ, にんじん焼売	しょうが, にんじん, たけのこ 玉ねぎ, ねぎ, ピーマン もやし, きゅうり	白飯, 三温糖, サラダ油 片栗粉, ごま油, 春雨 上白糖, ごま	779	33.1
2	水	ミルメーク(コーヒー) 地粉うどん		カレーうどんの汁 かまぼこのあられ揚げ② 磯香あえ	牛乳, 豚肉, なんと のり かまぼこ	玉ねぎ, にんじん, こまつな 干し椎茸, ほうれんそう もやし	地粉うどん, サラダ油 片栗粉, 薄力粉, ミルメーク 大豆油, 彩あられ	810	29.3
3	木	白飯 (おかかふりかけ)		野菜のきつね煮 厚焼き玉子 たくあんあえ	牛乳, 油揚げ, 鶏肉 厚焼きたまご	にんじん, たくあん キャベツ, きゅうり	白飯, じゃがいも こんにゃく, 三温糖 サラダ油, ごま油, ごま	807	31.0
4	金	白飯		肉井の具 春巻き 大豆もやしのナムル	牛乳, 豚肉, かまぼこ 春巻き	玉ねぎ, にんじん, いんげん ねぎ, しょうが, 大豆もやし もやし, こまつな	白飯, しらたき, 三温糖 サラダ油, 大豆油 ごま油	842	29.1
7	月	七夕献立 ココアマール食パン		七夕スープ 星のコロッケ ブロッコリーサラダ 七夕ゼリー	牛乳, ベーコン	玉ねぎ, にんじん, キャベツ ブロッコリー, きゅうり	食パン(ココア), 大豆油 じゃがいも, マカロニ コロッケ, 七夕ゼリー 玉ねぎドレッシング	797	24.2
8	火	白飯		けんちん汁 白身魚のピリ辛ソース ひじきのそぼろ炒め	牛乳, 豆腐, タラ 鶏ひき肉, 干ひじき 卵	ごぼう, にんじん, だいこん ねぎ, 干し椎茸, にんにく しょうが, 枝豆	白飯, サラダ油, 片栗粉 こんにゃく, 大豆油 三温糖, ごま油	755	32.8
9	水	中華めん		四川風味噌ラーメンスープ アメリカンドッグ チョレギサラダ	牛乳, 豚ひき肉, みそ ウインナー, わかめ, のり	にんじん, チンゲン菜 玉ねぎ, にら, ねぎ キャベツ, きゅうり	中華めん, サラダ油, ごま ごま油, 薄力粉, 大豆油 ホットケーキ粉, ナムルドレッシング	777	32.7
10	木	納豆の日献立 白飯		じゃがいものそぼろ煮 彩の国納豆(小粒・かし無) 塩昆布和え	牛乳, 鶏ひき肉 納豆, 塩昆布	玉ねぎ, にんじん いんげん, キャベツ, きゅうり	白飯, じゃがいも 三温糖, サラダ油 ごま油, ごま	763	31.2
11	金	白飯 夏野菜カレー		白玉フルーツポンチ パリッシュ	牛乳, 鶏肉 チーズ, パリッシュ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, なす にんじん, かぼちゃピーマン みかん缶, もも缶, バイン缶	白飯, サラダ油 じゃがいも, 白玉団子	814	28.5
14	月	ミルメーク(いちご顆粒) 食パン		パンプキンポタージュ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ	ベーコン, 牛乳 ハンバーグ	かぼちゃ, 玉ねぎ, にんじん えのき, キャベツ とうもろこし	食パン, じゃがいも 薄力粉, バター, ミルメーク サラダ油, 上白糖	807	32.0
15	火	白飯		かきたま汁 さばの味噌煮 五目きんぴら	牛乳, 豆腐, なんと, 卵 さば, みそ さつま揚げ, 豚肉	にんじん, 玉ねぎ, こまつな ごぼう, れんこん	白飯, 片栗粉 サラダ油, 三温糖 こんにゃく	775	31.7
16	水	黒パン (ブラック&ホワイトチョコ)		クラムチャウダー 肉団子② 花野菜サラダ	牛乳, ベーコン, あさり 肉団子	玉ねぎ, にんじん カリフラワー, とうもろこし きゅうり, ブロッコリー	黒パン, じゃがいも 薄力粉, バター, チョコパテ サラダ油, イタリアンドレッシング	830	27.6
17	木	白飯		ワンタンスープ 鶏肉の唐揚げ③ 小松菜あえ	牛乳, 豚肉, 鶏の唐揚げ	にんじん, 玉ねぎ, きくらげ(乾) もやし, ねぎ, こまつな きゅうり, こまつな, しょうが	白飯, サラダ油 ワンタン, ごま油 大豆油, 上白糖	863	29.0

- ◆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。
- ◆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。

19日は
食育の日



7月の献立で使用する「玉ねぎ」は、秩父市の有機栽培に取り組む農家さんが作った「玉ねぎ」です。

熱中症に注意!

ジリジリと照り付ける強い日差しに本格的な夏到来を感じます。この時季気をつけたいのが、『熱中症』です。
熱中症予防のために日ごろから体調を整え、こまめな水分補給をすることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんを抜いてしまう人はリスクが高まります。早寝早起きを心がけ、必ず朝ごはんを食べましょう。

こまめに
水分補給しよう



【有機栽培】

有機栽培では、遺伝子組み換え技術を利用していないことや科学的に合成された肥料や農薬の使用を避けること、栽培を通じた環境負荷を低減することが基準となっています。そうした生産方法を取り入れることで、畑の土を育てたり、地域の豊かな水環境や生物を守り自然環境の維持につなげています。

