



中学校 令和7年度 7月献立表



狭山市立学校給食センター

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
1	火	(主食) ごはん	米	737 kcal 33.6 g
		(副菜) 野菜碗	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、小松菜、白みそ、赤みそ、かつお節	
		(主菜) いわしの甘露煮	いわしの甘露煮	
		(副菜) 高野豆腐の煮物	鶏肉、凍り豆腐、こんにゃく、人参、干し椎茸、さやいんげん、根生姜、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、かつお節、菜種油	
2	水	(主食) ごはん	米	753 kcal 28.4 g
		(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、キャベツ、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒	
		(主菜) ブルコギ	豚肉、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、小松菜、砂糖、しょうゆ、清酒、菜種油、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、コチジャン	
		(副菜) すいか	すいか	
3	木	(主食) 肉汁うどん	地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、えのきたけ、油揚げ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油	807 kcal 35.3 g
		(主菜) 磯辺揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
		(副菜) きゅうりの漬物	きゅうり、大根、塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
4	金	(主食) ごはん	米	730 kcal 36.3 g
		(副菜) じゃがいものみそ汁	じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
		(主菜) シイラの照り焼き	シイラの醤油漬け、菜種油	
		(主菜) ゴーヤチャンプルー	豚肉、カット豆腐、にがうり、塩、玉ねぎ、人参、卵、かつお節、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、穀物酢	
7	七夕献立 月	(主食) ごはん	米	750 kcal 27.9 g
		(副菜) 天の川汁	長ねぎ、人参、大根、小松菜、糸かまぼこ、型抜きかまぼこ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒	
		(主菜) 星型ハンバーグ	星型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
		(副菜) みそきんぴら	鶏肉、ごぼう、人参、こんにゃく、菜種油、清酒、砂糖、赤みそ、一味唐辛子、しょうゆ	
		(副菜) 天の川ゼリー	天の川ゼリー	
8	火	(主食) ポークカレーライス	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、オニオンパウダー	864 kcal 30.5 g
		(副菜) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、コーン、きゅうり、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング	
		(副菜) ソフトクリームヨーグルト	ソフトクリームヨーグルト	
9	水	(主食) ごはん	米	768 kcal 34.9 g
		(副菜) 冬瓜のみそ汁	玉ねぎ、とうがん、油揚げ、長ねぎ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節	
		(主菜) 豚肉のピリ辛炒め	豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、じゃが芋でん粉	
		(副菜) 胡麻和え	キャベツ、小松菜、人参、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖	
10	木	(主食) ごはん	米	740 kcal 30.5 g
		(副菜) もずく汁	もずく、大根、人参、長ねぎ、小松菜、カット豆腐、赤みそ、かつお節	
		(主菜) タコスミート	豚肉、菜種油、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ダイストマト、しょうゆ、清酒、ケチャップ、粉チーズ、チリソース、ウスターソース、砂糖、コンソメ、チリパウダー、白胡椒、塩	
		(副菜) とうもろこし	とうもろこし	
11	金	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	772 kcal 25.6 g
		(副菜) クレオパトラスープ	モロヘイヤ、卵、鶏肉、玉ねぎ、春雨、しょうゆ、清酒、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉、菜種油、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
		(副菜) ポテトコロッケ	ポテトコロッケ、菜種油、クラス別ソース	
		(副菜) ラタトゥイユ	ベーコン、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、セロリ、赤ピーマン、ピーマン、ダイストマト、菜種油、白ワイン、塩、白胡椒、砂糖、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、じゃが芋でん粉、オリーブ油	
14	月	(主食) ごはん	米	765 kcal 32.8 g
		(副菜) すまし汁	鶏肉、人参、竹の子、小松菜、カット豆腐、長ねぎ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
		(主菜) 東松山やきとり(豚)丼の具	豚肉、にんにく、根生姜、すりおろしりんご、長ねぎ、白みそ、トウバンジャン、砂糖、清酒、ごま油、ごま、塩	
		(副菜) 白滝サラダ	人参、きゅうり、しらたき、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
15	火	(主食) 鶏ごぼうごはん	米、もち米、鶏肉、ごぼう、人参、かつお節、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒	738 kcal 33.4 g
		(副菜) かぼちゃのみそ汁	南瓜、玉ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
		(主菜) ほっけのから揚げ	ほっけ竜田、菜種油	
		(副菜) ひじきの和え物	ひじき、キャベツ、人参、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢	
16	水	(主食) タンメン	ホット中華めん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、根生姜、塩、清酒、白胡椒、しょうゆ、ごま油、菜種油、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	816 kcal 29.3 g
		(主菜) 蒸し餃子(2)	餃子	
		(副菜) フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
17	木	(主食) 手作りピザトースト	食パン、まぐろフレーク油漬け、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、バジル、塩、白胡椒、菜種油、シュレッドチーズ	860 kcal 33.7 g
		(副菜) キャロットポタージュ	鶏肉、人参、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、菜種油、小麦粉、牛乳、塩、白胡椒、砂糖、白ワイン、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
		(副菜) ジャーマンポテト	じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン	

13 回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	777kcal	31.7g	29%	430mg	3.8mg	283μg	0.74mg	0.65mg	39mg	3.1g	5.6g

材料の都合により献立は変更することがあります。

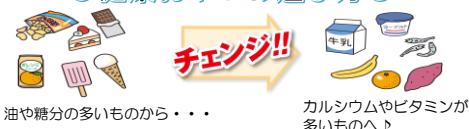
はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明 主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品(アレルギー)を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。

健康おやつ選び方



旬の食材

にがうり・きゅうり・かぼちゃ・とうがん
なす・トマト・ピーマン・スイカ・ほっけ・シイラ

