



# 中学校 令和8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	水	(主食) ごはん	米	727 kcal 35.7 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) シイラのガーリック焼き	シイラのガーリック漬け、菜種油	
		(副菜) 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	
2	木	(主食) ごはん	米	762 kcal 29.3 g
		(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、もやし、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、ごま油、塩、白胡椒	
		(主菜) チンジャオロースー	豚肉、ピーマン、赤ピーマン、竹の子、長ねぎ、根生姜、オイスターソース、清酒、砂糖、菜種油、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
		すいか	すいか	
3	金	(主食) 肉汁うどん	地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、玉ねぎ、しめじ、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	792 kcal 33.7 g
		(主菜) 磯辺揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
		(副菜) うま塩キャベツ	キャベツ、えのきだけ、小松菜、人参、にんにく、塩、昆布、ごま油、白胡椒、焼きのり、ごま	
6	月	(主食) はちみつパン	はちみつパン	843 kcal 32.3 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	
		(主菜) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
		(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、オリブ油	
七夕献立		(主食) ごはん	米	788 kcal 33.3 g
7	火	(副菜) 天の川汁	長ねぎ、人参、とうがん、小松菜、糸かまぼこ、なると、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒	
		(主菜) ささみ大葉フライ	ささみ大葉フライ、菜種油	
		(副菜) 大豆とひじきの煮物	大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
		七夕ゼリー	七夕ゼリー	
8	水	(主食) ごはん	米	779 kcal 29.8 g
		(副菜) 春雨のスープ	鶏肉、人参、もやし、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
		(主菜) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、にら、干し椎茸、竹の子、にんにく、根生姜、ラー油、じゃが芋でん粉、しょうゆ、清酒、赤みそ、菜種油、ごま油、砂糖、トウバンジャン、テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	
		(副菜) パリパリサラダ	チャーめん、キャベツ、小松菜、コーン、中華ドレッシング	
9	木	(主食) ごはん	米	752 kcal 27.9 g
		(副菜) じゃが団子汁	いももち、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節	
		(主菜) なすと豚肉のコチジャン炒め	豚肉、塩、白胡椒、にんにく、根生姜、なす、玉ねぎ、ピーマン、菜種油、ごま、ごま油、清酒、しょうゆ、砂糖、穀物酢、コチジャン、じゃが芋でん粉	
		(副菜) とうもろこし	とうもろこし	
10	金	(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、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	808 kcal 29.7 g
		(主菜) キャベツ入りつくね	キャベツ入りつくね、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、砂糖、じゃが芋でん粉	
		フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
13	月	(主食) チキンカレーライス	米、鶏肉、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、オニオンパウダー、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	772 kcal 27.4 g
		(副菜) キャベツの炒め物	鶏肉、人参、キャベツ、清酒、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
		ひんやりレモンヨーグルト	ヨーグルト	
14	火	(主食) ごはん	米	821 kcal 36.2 g
		(副菜) どんがめ汁	なす、カット豆腐、油揚げ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、白みそ、すりごま、かつお節	
		(主菜) 豚肉の生姜焼き	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉	
		(副菜) きゅうりのピリ辛漬け	きゅうり、大根、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
15	水	(主食) じゅうしい	米、もち米、清酒、塩、菜種油、干し椎茸、豚肉、人参、刻み昆布、さつま揚げ、にら、しょうゆ、玉ねぎ、根生姜、長ねぎ、とんこつ	758 kcal 32.4 g
		(副菜) もずくスープ	もずく、糸かまぼこ、鶏肉、カット豆腐、卵、長ねぎ、しょうゆ、白胡椒、ごま油、清酒、塩、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、人参、根生姜	
		(主菜) さわらの竜田揚げ	鯖の竜田揚げ、菜種油	
		冷凍パイ	パイ	
16	木	(主食) 手作りピザトースト	食パン、まぐろフレーク油漬、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	758 kcal 31.9 g
		(副菜) ABCスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ABCマカロニ、白胡椒、清酒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
		(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	

12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
	778kcal	31.5g	29%	435mg	4mg	271μg	0.71mg	0.65mg	32mg	3.3g	5.5g

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(アレルゲン)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。

### 旬の食材

にがうり・ピーマン・なす  
ズッキーニ・きゅうり・とうがん  
とうもろこし・すいか・シイラ