



7 月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 暑さに負けないように食べよう

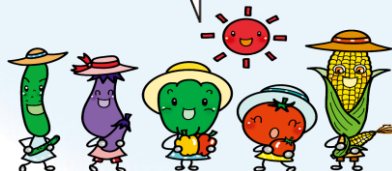
所沢市立安松中学校

日	曜	献立名			(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
								kcal	g	
1	火	はちみつ レモントースト	牛乳	じゃがいもとベーコンの煮物 カラフルサラダ	パン、バター、蜂蜜、 じゃが芋、油、砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン	レモン、玉ねぎ、とうもろこし、 さやいんげん、きゅうり、 セロリ、キャベツ、人参、 赤ピーマン	701	23.0	
2	水	シーフードの トマトクリーム スパゲティ (スパゲティ)	牛乳	シーフードのトマトクリーム スパゲティ(ソース) アスパラサラダ 冷凍みかん	スパゲッティ、油、 片栗粉、砂糖、バター	イカ、エビ、ベーコン、 生クリーム、牛乳	マッシュルーム、玉ねぎ、人参、 にんにく、生姜、きゅうり、 ほうれん草、キャベツ、トマト、 アスパラ、黄ピーマン、みかん	692	28.7	
3	木	ご飯	牛乳	春巻き チャプチェ かきたまスープ	米、春巻、油、春雨、 砂糖、胡麻、片栗粉	牛乳、牛肉、鶏肉、卵、 わかめ	にんにく、玉ねぎ、人参、 赤ピーマン、椎茸、にら、 えのき、ねぎ	736	23.2	
4	金	枝豆と 梅じゃこご飯	牛乳	イカフライ モロヘイヤのおかか和え スタミナ汁	米、小麦粉、パン粉、 油、砂糖、じゃが芋	ちりめんじゃこ、牛乳、 イカ、鰹節、豚肉、 油揚げ、味噌	梅、枝豆、生姜、小松菜、 モロヘイヤ、もやし、人参、 玉ねぎ、にら	762	36.8	
7	月	七夕献立 ご飯	りんご ジュース	チーズONハンバーグの デミグラスソースかけ ポテトサラダ 夜空にキラキラスターライト汁	米、バター、砂糖、 じゃが芋、そうめん、 マヨネーズ、麩	牛乳、ハンバーグ、ハム、 チーズ、鶏肉、かまぼこ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 さやいんげん、きゅうり、 キャベツ、オクラ、みつ葉	854	33.7	
8	火	ご飯	牛乳	鶏肉の照り焼き 納豆和え なすのみそ汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、納豆、鰹節、 油揚げ、味噌	生姜、小松菜、キャベツ、 もやし、人参、たくあん、 玉ねぎ、なす、みょうが	638	31.7	
9	水	タコライス (麦ご飯)	牛乳	タコライス(タコスミート・サラダ) もずく汁 ヨーグルト	米、麦、油、砂糖、 しょうまいの皮	豚肉、牛乳、もずく、 豆腐、かまぼこ、ヨーグルト	玉ねぎ、生姜、にんにく、 トマト、きゅうり、人参、 キャベツ、筍	737	28.6	
10	木	なすといんげん の肉汁うどん (地粉うどん)	牛乳	なすといんげんの肉汁うどん(汁) きゅうりと竹輪のごまみそ和え かぼちゃの蜜がらめ	地粉うどん、砂糖、 ごまドレッシング、 マヨネーズ、油、 バター、胡麻	牛乳、豚肉、油揚げ、 竹輪、味噌	玉ねぎ、椎茸、しめじ、なす、 さやいんげん、生姜、きゅうり、 人参、とうもろこし、かぼちゃ	873	28.1	
11	金	豚肉と昆布の ご飯 (クファ ジュシー)	牛乳	ホキののり塩揚げ ゴーヤとツナのマヨネーズ和え シュワシュワフルーツポンチ	米、砂糖、油、 マヨネーズ、サイダー、 カクテルゼリー	豚肉、昆布、牛乳、青のり、 ホキ揚げ粉、ツナ	生姜、椎茸、人参、ゴーヤ、 キャベツ、赤たまねぎ、レモン、 とうもろこし、もも、パイナップル	777	31.1	
14	月	ご飯	牛乳	マーボーなす コマツナムル 小玉すいか	米、油、砂糖、胡麻、 片栗粉	牛乳、豚肉、味噌	にんにく、生姜、筍、椎茸、 ねぎ、なす、小松菜、キャベツ、 人参、すいか	682	23.3	
15	火	ライス ボールパン	コーヒー ミルク	かぼちゃの米粉グラタン きゅうりのピクルス 夏野菜ミネストローネ	パン、米粉、バター、 砂糖、レンズ豆、 マカロニ、油	コーヒーミルク、鶏肉、 牛乳、クリームチーズ、 チーズ、ベーコン	かぼちゃ、玉ねぎ、にんにく、 とうもろこし、きゅうり、 キャベツ、人参、セロリ、 トマト、ズッキーニ	729	25.8	
16	水	ご飯	牛乳	メヌケの西京焼き 冬瓜のそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、メヌケ西京漬け、 鶏肉、塩昆布	冬瓜、人参、生姜、キャベツ、 きゅうり	617	27.2	
17	木	夏野菜 カレーライス (麦ご飯)	牛乳	夏野菜カレーライス(カレー) 枝豆 手作りはちみつレモンゼリー	米、麦、油、蜂蜜、 バター、小麦粉	牛乳、鶏肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 なす、ズッキーニ、トマト、 かぼちゃ、さやいんげん、 りんご、枝豆、レモン、パイナップル	791	27.1	
※材料の入荷の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ※この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。 ※本校では和田小から給食が届く親子給食です。 ※箸は給食室で用意しますので、持参の必要はありません。								平均栄養量	738	28.3

今月は7日に、
安松中学校3年生が
考えた給食メニューが
登場します！

しゅん なつ やさい た
旬の夏野菜をたくさん食べよう！

すいぶん からだ なつ さ
水分には体の熱を下げる
やくわり
役割もあるんだよ！



なつ やさい しゅん むか たいよう ひかり
みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光
あ そだ なつ やさい からだ ていりよく たか
をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高め
る「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないよう
にする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分も
たっぷりです。