



令和7年 7月 中学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日・曜	献立名	牛乳	主 な 材 料 名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
			1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	3群:ビタミンA(加味) 4群:ビタミンC	5群:炭水化物 6群:脂質		
1火	黒パン	○			パン(乳無し)		750 kcal
	夏野菜カレー (アレルギー対応使用)		豚肉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,なす,ピーマン,トマト	じゃがいも,油	ソース,カレー粉,塩,しょうゆ,ケチャップ,コンソメ,カレールウ(アレルギー対応)	28.1 g
	ミートボール(3個)		鶏肉	玉ねぎ	パン粉, 砂糖, 油	ケチャップ, 塩, しょうゆ	25.9 g
	ごぼうサラダ			ごぼう,人参,キャベツ			3.9 g
	(サウザンドドレッシング)					ドレッシング	
2水	ジャンバラヤ	○	ソーセージ,豚肉	人参,玉ねぎ,セロリー,トマト,にんにく	米,麦,油	コンソメ,塩,こしょう,ソース,ケチャップ,カレー粉	727 kcal
	えびフライ		えび		油,パン粉,小麦粉	塩,ソース	27.3 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,とうもろこし,パプリカ			27.4 g
	(玉ねぎドレッシング)					ドレッシング	2.2 g
3木	ライスボール	○			パン(乳無し)		708 kcal
	チキンカツ		鶏肉		パン粉, 小麦粉, 油		27.0 g
	青菜としめじのサラダ			ほうれん草, しめじ	ごま		30.4 g
	(柑橘ドレッシング)					ドレッシング	3.5 g
	冬瓜のスープ		豚肉	しいたけ,人参,冬瓜	春雨,油,ごま油	しょうゆ,塩,コンソメ	
4金	酢飯	★七夕献立★			米, 砂糖	酢, 塩	766 kcal
	魚の西京焼き	○	ボラ		砂糖	みそ,酒,みりん	32.5 g
	ちらし寿司の具(卵いり)		鶏肉,油揚げ,卵	人参,しいたけ,グリーンピース	油,砂糖	しょうゆ,塩	20.5 g
	七夕春雨スープ		鶏肉,かまぼこ	人参,もやし,こまつな	春雨	塩,しょうゆ,こしょう,コンソメ	3.8 g
7月	いちごミルク	いちごミルク	牛乳				806 kcal
	子供パン				パン(乳無し)		27.1 g
	野菜コロッケ			玉ねぎ, 人参,とうもろこし,グリーンピース	じゃがいも,油, 小麦粉, 砂糖, パン粉	塩, ソース	33.3 g
	枝豆サラダ			枝豆,キャベツ,人参			3.6 g
	(イタリアンドレッシング)					ドレッシング	
	ポトフ		ウインナー	人参,キャベツ,しめじ	じゃがいも	コンソメ,塩,こしょう	
8火	ごはん	★今月の万博献立★ タイ料理です			米		737 kcal
	ガパオライス	○	鶏肉	玉ねぎ,人参,ズッキーニ,ピーマン,筍	油,砂糖	オイスターソース,しょうゆ	30.8 g
	切干大根サラダ			切干大根,ほうれん草,人参			20.4 g
	(中華ドレッシング)					ドレッシング	2.7 g
	五目スープ		豚肉	しいたけ,人参,長ねぎ	じゃがいも	しょうゆ,塩	
9水	ごはん	○			米		755 kcal
	さばのみそ煮		さば		砂糖, でん粉	みそ	29.3 g
	ゆかり和え			キャベツ,きゅうり		塩,ゆかり	21.3 g
	ワンタンスープ		鶏肉	人参,もやし,長ねぎ,ほうれん草	ワンタンの皮,ごま油	しょうゆ,塩,こしょう	2.7 g
10木	ホット中華麺	○			中華めん		767 kcal
	沖縄そば風		豚肉,かまぼこ	もやし,キャベツ,大根,人参,玉ねぎ,こねぎ	油	塩,酒,うすくちしょうゆ	30.6 g
	磯辺ささみフライ(3個)		鶏肉, 青のり		油,砂糖,パン粉,でん粉	しょうゆ	23.9 g
	香り漬け			キャベツ,きゅうり		塩,レモン果汁	4.3 g
11金	ごはん	○			米		829 kcal
	春巻き		鶏肉	筍, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, しいたけ	春雨, 砂糖, でん粉, 小麦粉, 油	しょうゆ, オイスターソース, 塩	25.5 g
	キラキラ海藻サラダ		海藻麺,茎ワカメ	きゅうり,もやし			30.3 g
	(ナムルドレッシング)				ごま	ドレッシング	3.0 g
	マーボーなす		豚肉	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,なす,長ねぎ	油,でん粉,ごま油	みそ,酒,しょうゆ,塩,トウバンジャン	

日・曜	献立名	牛乳	主 な 材 料 名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量		
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる				
			1群:たんぱく質 2群:無機質(加減)	3群:ビタミンA(加減) 4群:ビタミンC	5群:炭水化物 6群:脂質				
14月	ごはん	○			米		732	kcal	
	豆腐ハンバーグ		豆腐, 鶏肉	玉ねぎ	砂糖, でん粉	塩, みりん	29.9	g	
	親子豆サラダ		大豆	キャベツ, きゅうり, 人参, 枝豆			20.7	g	
	(玉ねぎドレッシング)					ドレッシング	2.6	g	
	夏野菜のみそ汁		豚肉, 油揚げ	玉ねぎ, なす, かぼちゃ		みそ			
15火	ジューシー	○	豚肉, さつま揚げ, 昆布	人参, 長ねぎ	米, 麦, 油	みりん, しょうゆ, 塩	718	kcal	
	厚焼き卵		卵		砂糖, でん粉, 油	酢, しょうゆ, 塩	25.2	g	
	和風サラダ		わかめ	キャベツ, 人参			25.9	g	
	(和風ドレッシング)					ドレッシング	2.7	g	
	冷凍フルーツ(パインアップル)			パインアップル					
16水	コッペパン	○			パン(乳無し)		695	kcal	
	ウインナー(2本)		ウインナー				31.3	g	
	フレンチサラダ			キャベツ, きゅうり, みかん			30.0	g	
	(フレンチドレッシング)					ドレッシング	3.3	g	
	チリコンカン		豚肉, 大豆	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, とうもろこし, トマト	油, 砂糖	ケチャップ, ソース, しょうゆ, コンソメ, 塩			
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ＊サラダの献立等で、クラスに1本ボトルドレッシングやマヨネーズがつくときには、献立名に(○○○ドレッシング)と表記されます。						平均栄養価		749 28.8 25.9 3.2	kcal g g g

世界の小麦料理を知ろう!

◎小麦ってなあに？

小麦は、イネの仲間の穀物で、もともとは涼しくて乾燥した地域に生える植物です。しかし現在は、さまざまな気候や地域に合わせた品種が開発され、世界中で栽培されています。

小麦のほとんどは、実をひいて作る「小麦粉」に加工して使われています。小麦にふくまれるたんぱく質は、水と混ぜるとねばり気のある「グルテン」となり、その働きを利用して、パンやめんなどいろいろな料理が作られています。



2025年日本国際博覧会（大阪・関西万博）が開催されていますね。

各国のパビリオンで世界のグルメも楽しめるそうです。そこで今回は、世界の小麦料理を紹介します。



【そば】
日本のそばは、そば粉と小麦粉を使い（十割そばはそば粉のみ）打ちたてのそばを提供する「蕎麦屋」が発展しました。



【サモサ】
インドの軽食の一つです。香辛料で味付けた具を、小麦粉の皮に包んで揚げて作ります。



【キッシュ】
フランスのアルザス・ロレーヌ地方の郷土料理で、小麦粉で作ったパイ生地に、具をのせて焼きます。



【チヂミ】
韓国で生まれた料理です。小麦粉の生地にも具を混ぜて、薄く焼き、タレを付けて食べます。

【小籠包】
中国の上海で生まれた料理です。小麦粉の皮に包まれた具とスープを一緒に味わうことができます。



【ピザ】
イタリアで生まれた料理です。小麦粉の生地にも、トマトソースやチーズ、野菜などをのせて焼きます。



【ワッフル】
ベルギーで生まれたお菓子で、小麦粉に卵や砂糖、牛乳などを混ぜ、専用の型で焼いて作ります。

