



令和8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	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		
			赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる		
1 水	ごはん	○			米		734 kcal
	塩だれ豚丼		豚肉	にんにく,もやし,キャベツ,長ねぎ	油,ごま油,ごま,でん粉	酒,塩,こしょう,レモン果汁	29.0 g
	夏野菜のみそ汁		鶏肉,油揚げ	玉ねぎ,なす,かぼちゃ		みそ	20.7 g
	すいか			すいか			2.8 g
2 木	子供パンスライス	○			パン(乳なし)		728 kcal
	マヒマヒフライ		マヒマヒ(シイラ/魚)		油,小麦粉,でん粉,パン粉	しょうゆ,塩	29.8 g
	タルタルソース				タルタルソース(卵入り)		29.7 g
	ハワイアンサラダ			キャベツ,きゅうり,パインアップル			3.9 g
	(フレンチドレッシング)					ドレッシング	
	ポルチギービーンズスープ		ウインナー,ひよこまめ,レッドキドニー,青えんどう豆	にんにく,人参,玉ねぎ,セロリー,トマト	じゃがいも,油,砂糖	ケチャップ,塩,こしょう,コンソメ	
3 金	ごはん	○			米		841 kcal
	春巻き		鶏肉	筍,玉ねぎ,人参,キャベツ,しいたけ	油,春雨,小麦粉	しょうゆ,オイスターソース,塩	27.0 g
	にらともやしのナムル			もやし,にら			31.0 g
	(ナムルドレッシング)					ドレッシング	2.6 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	
6 月	ごはん	○			米		795 kcal
	いわしのトマト煮		いわし(魚)	玉ねぎ	砂糖	ケチャップ,みりん,レモン果汁,塩	31.8 g
	香り漬け			キャベツ,きゅうり		塩,レモン果汁	24.0 g
	肉じゃが		豚肉	玉ねぎ,人参	じゃがいも,油,砂糖	しょうゆ,みりん,酒	2.3 g
7 火	食パン	○			パン(乳なし)		707 kcal
	ハンバーグデミグラスソース (アレルギー対応使用)		鶏肉,豚肉	玉ねぎ,しめじ	油,砂糖	ケチャップ,ソース,ハヤシルウ(アレルギー対応)	26.4 g
	セタフルーツカクテル		乳	みかん,パインアップル	砂糖		24.9 g
	天の川スープ		豚肉,お魚麺(たら)	人参,玉ねぎ,オクラ,トマト		塩,こしょう,コンソメ	4.4 g
8 水	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	717 kcal
	グルクンの竜田揚げ		グルクン(魚)	しょうが	油,でん粉	しょうゆ,酒,みりん	26.6 g
	ゆかり和え			キャベツ,きゅうり		塩,ゆかり	26.1 g
	シークワサーゼリー				砂糖	シークワサー果汁	2.2 g
9 木	ホット中華麺	○			中華めん		704 kcal
	沖縄そば風		豚肉,かまぼこ	もやし,キャベツ,人参,玉ねぎ,こねぎ	油	塩,酒,うすくちしょうゆ	26.4 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	大根,人参,とうもろこし	ごま		18.4 g
	(中華ドレッシング)					ドレッシング	3.9 g
	サーターアングギー		卵		小麦粉,油,砂糖		
10 金	ごはん	○			米		860 kcal
	鮭メンチ		鮭(魚),たらすり身	玉ねぎ	油,パン粉,小麦粉	塩	28.6 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,とうもろこし			29.3 g
	(玉ねぎドレッシング)					ドレッシング	3.7 g
	ハヤシライス (アレルギー対応使用)		豚肉	玉ねぎ,人参	じゃがいも,油,砂糖	ハヤシ(アレルギー対応),カレーウ(アレルギー対応),ケチャップ,ソース,塩,しょうゆ,コンソメ	
13 月	ごはん	○			米		776 kcal
	肉団子の甘酢あん(3個)		鶏肉	玉ねぎ	パン粉,砂糖,油	しょうゆ,酢	28.5 g
	ゴーヤチャンプルー		豚肉,豆腐,卵	ゴーヤ,人参	油	塩,しょうゆ,こしょう,コンソメ	21.8 g
	いも団子汁		鶏肉,油揚げ	人参,大根,ごぼう,長ねぎ	じゃがいも,油	酒,しょうゆ,塩	3.3 g

日	献立名	牛乳	主 な 材 料 名			その他	エネルギー	
			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		蛋白質	脂質
			赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる		食塩相当量	
14 火	乳酸飲料	乳 酸 飲 料	乳		砂糖		848	kcal
	ごはん				米		26.5	g
	夏野菜カレー(アレルギーフリーの使用)		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、カレーウ(アレルギーフリー)	26.9	g
	ウインナー2本		ウインナー				3.4	g
	枝豆サラダ			枝豆、キャベツ、人参				
	(玉ねぎドレッシング)					ドレッシング		
15 水	はちみつパン	○			パン(乳なし)		757	kcal
	野菜コロッケ			人参、玉ねぎ、とうもろこし、グリーンピース	じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、パン粉	塩	26.4	g
	だいこんサラダ			大根、とうもろこし、きゅうり			28.6	g
	(フレンチドレッシング)					ドレッシング	3.0	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ません。						平均栄養価	770 27.9 25.5 3.2	kcal g g g

7月の行事&記念日

3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする



7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い



7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ



7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ



7月下旬 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海



7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

