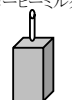




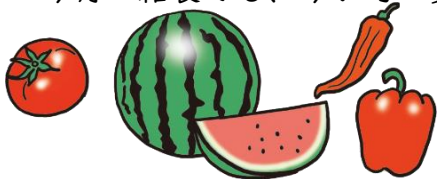
令和7年 7月 分 献 立 表 (Cコース・中学校) 行田市立学校給食センター「ひまわり」

日 曜	主 食	牛乳	お か ず	熱や力になる食品(きいろ)	血や肉になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)	エネルギー	たん白質						
埼玉中 1火 リクエ スト献立	わかめ ごはん		★すいぎょうざスープ	わかめごはん	コーヒーミルク(乳)	にんじん・たけのこ・チンゲンサイ	852	21.5						
			はるまき	はるさめ	ぎょうざ(小麦・大豆・豚・ごま)・かまぼこ									
			★ナムル	油	はるまき(小麦・大豆・豚・鶏・ごま)									
				ごま油・さとう・ごま	ほうれんそう・もやし									
2水	くろパン		★ニョッキのトマトに	くろパン(小麦・大豆)	牛乳	にんにく・たまねぎ・トマト	782	28.5						
			ほうれんそうオムレツ	ニョッキ(小麦・卵)・オリーブ油	ぶたにく・だいずミート									
			★コーンサラダ	油	ほうれんそうオムレツ(卵・大豆)									
				油・さとう	キャベツ・コーン・にんじん									
3木	もち麦 入り ごはん		★春雨スープ	もち麦入りごはん	牛乳	にんじん・しいたけ・こまつな・ながねぎ	828	30.1						
			とうふしゅうまい(2)	はるさめ・ごま油	とりにく									
			★マーボーなす	油・さとう・でんぷん	とうふしゅうまい(小麦・大豆)									
				ぶたにく・みそ・あつあげ	なす・にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ									
4金	じごな うどん		★カレーうどんの汁	じごなうどん(小麦)	牛乳	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	786	32.9						
			はんぺんチーズフライ	カレールウ・油	ぶたにく・なると・スキムミルク									
			★ブロッコリーのおかかあえ	油	チーズはんぺんフライ (乳・卵・小麦・大豆・やまいも)									
				あじつけおかか(小麦・大豆)	ブロッコリー									
7月 七夕 献立	すめし		たなばたゼリー	すめし・たなばたゼリー	牛乳	にんじん・おくら	792	31.4						
			★たなばた汁	そうめん(小麦)・ふ(小麦)	ハンバーグ(鶏・豚・大豆)									
			ハンバーグおろしソース★	さとう・でんぷん	だいこん									
			★ちらしずしの具	さとう	たまご・ささかまぼこ・ ちりめんじゃこ(えび・かに・いか・さば)									
8火	発芽玄米 入り ごはん		★ジャーチャンどうふ	発芽玄米入りごはん	牛乳	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ たけのこ・キャベツ	838	33.1						
			たらのチリソースがけ★	油・(小麦)	ぶたにく・あつあげ・みそ									
			★はるさめサラダ	油・さとう	たらでんぷんつき・(大豆)									
				はるさめ・ごま油・さとう	きゅうり・にんじん									
9水	バター ロール パン		★ミネストローネ	バターロールパン(小麦・乳・大豆)	牛乳	にんじん・たまねぎ・トマト・にんにく	951	37.0						
			フランクのてっぱんやき(2)	油・じゃがいも・マカロニ(小麦)	ぶたにく・だいず									
			★やきそば	油・ちゅうかめん(小麦・大豆)	フランク(豚)									
				ぶたにく	にんじん・キャベツ・もやし									
10木	ごはん		★さわにわん	ごはん	牛乳	にんじん・ごぼう・だいこん・しいたけ・ たけのこ・こまつな	623	29.0						
			もうかのピリからやき	でんぷん	ぶたにく・かまぼこ									
			★きりぼしだいこんサラダ	ごま油・さとう・ごま	もうかのピリからづけ(小麦・大豆・さけ・ごま)									
				きりぼしだいこん・もやし・きゅうり・にんじん										
11金	ごはん		★あさりのみそ汁	ごはん	牛乳	だいこん・ほうれんそう・ながねぎ	723	31.5						
			とうふナゲット(2)	油	あさり・みそ・とうふ・にほし粉									
			★ぶたにくのしょうがやき	ごま油・さとう・でんぷん・ごま	とうふナゲット(小麦・大豆・豚)									
				ぶたにく	たまねぎ・エリンギ・しょうが									
14月	もち麦 入り ごはん		★なつやさいカレー	もち麦入りごはん	牛乳	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・トマト・ えだまめ(大豆)・ズッキーニ・あかパプリカ・ きパプリカ・なす	871	25.5						
			とりとやさいのフリット(2)	油・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・ミルクカルシウム・ スキムミルク									
			◎ナタデココいりポンチ	油	とりとやさいのフリット(小麦・鶏)									
					ナタデココ・なし・おうとう・パイン・ マスカットゼリー									
15火	発芽玄米 入り ごはん		★もずくスープ	発芽玄米入りごはん	牛乳	にんじん・しょうが・ながねぎ	779	30.1						
			◎いかのレモンソースかけ(2)★	油・さとう	とうふ・もずく・かまぼこ									
			★ゴーヤーチャンプルー	油	いかでんぷんつき(いか)									
				あつあげ・ツナ(大豆)・ いりたまご(卵・大豆)・かつおぶし	ゴーヤ・もやし・にら									
16水	ツイスト パン		★コーンシチュー	ツイストパン(小麦・大豆)	牛乳	にんじん・たまねぎ・コーン	813	37.5						
			★チキンのこんがりやき	油・じゃがいも・ ホワイトルウ(小麦・豚)	ベーコン(豚)・スキムミルク・牛乳									
			★ブロッコリーサラダ	ノンエッグドレッシング(大豆)・ コーンフレーク	とりにく									
				油・さとう	ブロッコリー・カリフラワー									
12回	※ ☆・・・新しいメニュー、★・・・手作りメニュー、◎・・・かみかみメニュー、🍴・・・はスプーンを持参しましょう。 ※ 使用している油は、なたね油のキャノーラ油です。 ※ コンタミネーションについてご心配な方はお問い合わせください。 ※ 食器についたあえものなどの野菜は、ゴムベラでよく落としてください。 ※ 材料入荷の都合による献立変更はご了承ください。 ※ 不明な点がありましたら給食センター(電話 048-553-1114)へお問い合わせください。						リクエスト給食	・わかめごはん ・コーヒーミルク ・すいぎょうざスープ ・はるまき ・ナムル	今日は、 埼玉中学校の みなさんが 考えて くれました。	基準値	kcal 830	g 34.2	塩分基準値(g) 2.5	塩分平均値(g) 3.8

カラフル野菜は健康色!

夏が旬のカラフルな野菜たちは、元気に過ごすためのパワーをひめています。
今月の給食でも、今が旬の夏野菜がたくさん登場しますよ!

赤



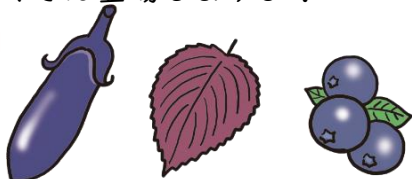
トマトやすいかの赤の色素リコピンには、生活習慣病予防効果が期待されています。

黄



野菜やくだものの黄色やオレンジは「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。

紫



なす、赤じそ、ブルベリーの紫の色素はアントシアニン。「目にやさしい」といわれている成分です。

緑



緑の野菜はクロロフィルという成分を含み、病気の予防に役立ちます。

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いことを書いたりしてみませんか。

そうめん



水分ほきゅうをわすれずに!

