

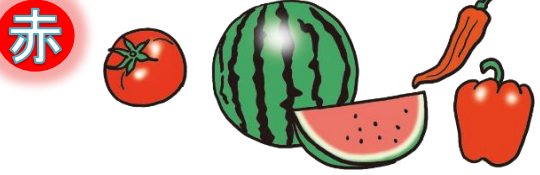


令和7年 7月 分 献 立 表 (Cコース・小学校) 行田市立学校給食センター「ひまわり」

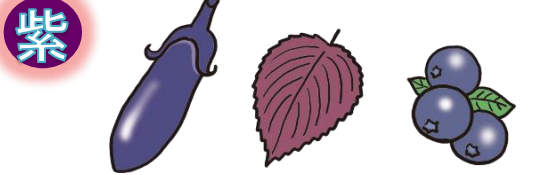
日 曜	主 食	牛乳	お か ず	熱や力になる食品(さいろ)	血や肉になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)	エネルギー	たん白質
埼玉中 1火 リクエスト献立	わかめごはん	コーヒーミルク	★すいぎょうざスープ はるまき ★ナムル	わかめごはん はるさめ 油 ごま油・さとう・ごま	コーヒーミルク(乳) ぎょうざ(小麦・大豆・豚・ごま)・かまぼこ はるまき(小麦・大豆・豚・鶏・ごま)	にんじん・たけのこ・チンゲンサイ ほうれんそう・もやし	659	18.2
2水	くろパン	牛乳	★ニョッキのトマトに ほうれんそうオムレツ ★コーンサラダ	くろパン(小麦・大豆) ニョッキ(小麦・卵)・オリーブ油 油 油・さとう	牛乳 ぶたにく・だいずミート ほうれんそうオムレツ(卵・大豆)	にんにく・たまねぎ・トマト キャベツ・コーン・にんじん	643	24.5
3木	もち麦入りごはん	牛乳	★春雨スープ とうふしゅうまい(2) ★マーボーなす	もち麦入りごはん はるさめ・ごま油 油・さとう・でんぷん	牛乳 とりにく とうふしゅうまい(小麦・大豆) ぶたにく・みそ・あつあげ	にんじん・しいたけ・こまつな・ながねぎ なす・にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ	703	26.6
4金	じごなうどん	牛乳	★カレーうどんの汁 はんぺんチーズフライ ★ブロッコリーのおかかあえ	じごなうどん(小麦) カレールー・油 油	牛乳 ぶたにく・なると・スキムミルク 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)	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ブロッコリー	669	28.7
7月 七夕 献立	すめし	牛乳	たなばたゼリー ★たなばた汁 ハンバーグおろしソース★ ★ちらしずしの具	すめし・たなばたゼリー そうめん(小麦)・ふ(小麦) さとう・でんぷん さとう	牛乳 ハンバーグ(鶏・豚・大豆) たまご・ささかまぼこ・ ちりめんじゃこ(えび・かに・いか・さば)	にんじん・おくら だいこん しいたけ・にんじん・たけのこ・かんぴょう	660	26.6
8火	発芽玄米入りごはん	牛乳	★ジャーチャンどうふ たらのチリソースがけ★ ★はるさめサラダ	発芽玄米入りごはん 油・(小麦) 油・さとう はるさめ・ごま油・さとう	牛乳 ぶたにく・あつあげ・みそ たらでんぷんつき・(大豆)	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ たけのこ・キャベツ にんにく・しょうが・たまねぎ きゅうり・にんじん	701	28.1
9水	バターロールパン	牛乳	★ミネストローネ フランクのてっぱんやき(2) ★やきそば	バターロールパン(小麦・乳・大豆) 油・じゃがいも・マカロニ(小麦) 油・ちゅうかめん(小麦・大豆)	牛乳 ぶたにく・だいず フランク(豚) ぶたにく	にんじん・たまねぎ・トマト・にんにく にんじん・キャベツ・もやし	733	29.4
10木	ごはん	牛乳	★さわにわん もうかのピリからやき ★きりぼしだいこんサラダ	ごはん でんぷん ごま油・さとう・ごま	牛乳 ぶたにく・かまぼこ もうかのピリからづけ(小麦・大豆・さけ・ごま)	にんじん・ごぼう・だいこん・しいたけ・ たけのこ・こまつな きりぼしだいこん・もやし・きゅうり・にんじん	504	24.6
11金	ごはん	牛乳	★あさりのみそ汁 とうふナゲット(2) ★ぶたにくのしょうがやき	ごはん 油 ごま油・さとう・でんぷん・ごま	牛乳 あさり・みそ・とうふ・にほし粉 とうふナゲット(小麦・大豆・豚) ぶたにく	だいこん・ほうれんそう・ながねぎ たまねぎ・エリンギ・しょうが	607	27.4
14月	もち麦入りごはん	牛乳	★なつやさいカレー とりとやさいのフリット(2) ◎ナタデココいりポンチ	もち麦入りごはん 油・じゃがいも・カレールー 油	牛乳 ぶたにく・ミルクカルシウム・ スキムミルク とりとやさいのフリット(小麦・鶏)	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 ナタデココ・なし・おうとう・パイン・ マスカットゼリー	736	22.7
15火	発芽玄米入りごはん	牛乳	★もずくスープ ◎いかのレモンソースがけ(2)★ ★ゴーヤーチャンプルー	発芽玄米入りごはん 油・さとう 油	牛乳 とうふ・もずく・かまぼこ 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	にんじん・しょうが・ながねぎ レモン ゴーヤ・もやし・にら	660	26.9
16水	ツイストパン	牛乳	★コーンシチュー ★チキンのこんがりやき ★ブロッコリーサラダ	ツイストパン(小麦・大豆) 油・じゃがいも・ ホワイトルー(小麦・豚) ノンエッグドレッシング(大豆)・ コーンフレーク 油・さとう	牛乳 ベーコン(豚)・スキムミルク・牛乳 とりにく	にんじん・たまねぎ・コーン ブロッコリー・カリフラワー	681	33.4
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 今月は、 埼玉中学校の みなさんが 考えて くれました。 基準値 塩分基準値(g) 塩分平均値(g)						kcal 650	g 26.8

カラフル野菜は健康色!

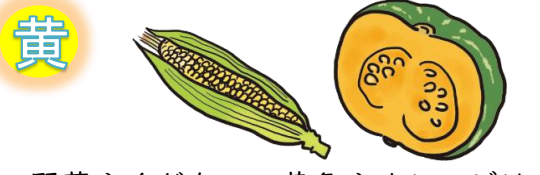
夏が旬のカラフルな野菜たちは、元気に過ごすためのパワーをひめています。
今月の給食でも、今が旬の夏野菜がたくさん登場しますよ!



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。



紫
なす、赤じそ、プ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。



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。



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、短冊に願いご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!

みず

むぎちや