



令和8年 7月 分 献 立 表 (中学校コース)

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(さいり)	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
1水	ツイストパン		★ニョッキのトマトに ほうれんそうオムレツ ★キャベツときゅうりのレモン和え	ツイストパン(小麦・大豆) ニョッキ(小麦)・オリーブ油 油・さとう	牛乳 ぶたにく・大豆ミート(大豆) ほうれんそうオムレツ(卵・大豆)	にんにく・トマト・たまねぎ キャベツ・きゅうり・コーン・レモン	789	28.5
2木	ちゅうかめん		★かつらタンタンメンのスープ えだまめとコーンのフリッター(2) ★ゴーヤチャンプルー	ちゅうかめん(小麦) ラー油(大豆・ごま)・でんぷん ごま油(ごま) 油	牛乳 ぶたにく えだまめとコーンのフリッター(大豆・小麦) あつあげ(大豆)・ツナ(大豆) かつおぶし・いりたまご(卵・大豆)	にんにく・にんじん・たまねぎ・にら・もやし ながねぎ ゴーヤ・もやし	822	35.0
3金	もち麦入りごはん		★かぼちゃのみそ汁 さばのピリから焼き ☆★いんげんのごま和え	もち麦入りごはん さとう ごま・さとう	牛乳 にぼしこ・みそ(大豆)・油あげ(大豆) さばのピリからづけ (さば・小麦・さけ・大豆・ごま)	たまねぎ・かぼちゃ・ながねぎ にんじん・キャベツ・いんげん	758	26.7
6月 七夕 献立	すめし		たなばたデザート ★たなばた汁 ほしのハンバーグわふうたれ★ ★ちらしずしの具	すめし ふ(小麦) さとう・でんぷん さとう	牛乳・たなばたゼリー(大豆) かまぼこ ほしのハンバーグ(豚・鶏・大豆) ちりめんじゃこ(えび・かに・いか) きんしたまご(卵)・ささかまぼこ	にんじん・オクラ しょうが しいたけ・にんじん・たけのこ・えだまめ(大豆)	792	31.3
7火	こどもパン		★ベスカトーレ メンチカツ フルーツポンチ	こどもパン(小麦・大豆) スパゲティ(小麦)・オリーブ油 油	牛乳 ベーコン(豚)・いか・あさり・えび チーズ(乳) メンチカツ(豚・小麦・大豆)	たまねぎ・にんにく・トマト レモンゼリー・みかん・もも・パイン こんにゃく・ダイスワイン(乳)	879	35.1
8水	ごはん		★はるさめスープ 焼きぎょうざ ★マーボーなす	ごはん はるさめ・ごま油(ごま) 油 油・さとう・でんぷん	コーヒーマルク(乳) とりにく ぎょうざロール(豚・鶏・大豆・小麦) ぶたにく・みそ(大豆)	にんじん・しいたけ・ほうれんそう・ながねぎ なす・にんにく・しょうが・にんじん たけのこ・ピーマン	759	24.4
9木	発芽玄米入りごはん		★もずくスープ ◎いかのかんこくふうソースかけ(2)★ ★プロカリサラダ	発芽玄米入りごはん 油・でんぷん・さとう・ごま ごま油(ごま) 油・さとう	牛乳 かまぼこ・とうふ(大豆)・もずく いか・(大豆)	にんじん・しょうが にんにく ブロッコリー・カリフラワー	682	26.3
10金	ごはん		★どさんこ汁 さわらのしおこうじ焼き れいとうみかん	ごはん じゃがいも・バター(乳) 油	牛乳 ぶたにく・とうふ(大豆)・にぼしこ みそ(大豆) さわらのしおこうじづけ	しょうが・にんじん・もやし・コーン・ながねぎ みかん	739	33.1
泉小 13月 リクエスト 献立	ナン		★夏野菜カレー はんぺんチーズフライ ★焼きビーフン	ナン(小麦・大豆) 油・じゃがいも・カレールウ 油 ごま油(ごま)・ビーフン	ジョア・マスカット(乳) ぶたにく・スキムミルク(乳) チーズはんぺんフライ (乳・卵・小麦・大豆・やまいも) とりにく・いか・えび	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・トマト・なす ズッキーニ・えだまめ(大豆)・あかパプリカ きパプリカ にんじん・たまねぎ・こまつな	711	30.5
14火	ごはん		★かんこくふうにくじゃが とうふナゲット(2) ☆★のりいりナムル	ごはん 油・じゃがいも・さとう 油 ごま油(ごま)・さとう・ごま	牛乳 ぶたにく・さつまあげ・(大豆) とうふナゲット(大豆・小麦・豚肉) のり	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ こんにゃく・いんげん ほうれんそう・もやし・にんじん	756	27.6
15水	ごはん		★たまごとコーンのスープ ◎★とりにくのからあげ(2) ★むげんピーマン	ごはん でんぷん でんぷん・こめこ・油 ごま油(ごま)・ごま	牛乳 とりにく・たまご とりにく しおこんぶ(小麦・大豆)・ツナ(大豆)・ かつおぶし	にんじん・たまねぎ・コーン・ながねぎ しょうが ピーマン	778	35.0
11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。						リクエスト献立 ・ナン ・ジョア・マスカット ・夏野菜カレー ・はんぺんチーズフライ ・焼きビーフン 今月は、泉小学校 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) 3.6	

夏の健康づくりに夏野菜！

暑い時にはそうめんや冷奴など、口当たりの良いものを食べてしまいますが、冷たいものばかりでは栄養が偏ってしまいます。夏が旬の野菜や果物は、暑さ対策にも有効です。夏を元気に乗り切るために、ご家庭の食事にも夏野菜を取り入れてみましょう！

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

暑気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



給食センターより

4月からの1学期の学校給食へのご協力、ありがとうございました。

1学期の給食は7月15日(水)まで、また休み明けの給食は9月2日(水)から始まる予定です。

楽しい夏休みをお過ごしください。

