



令和7年7月 予定献立表



さいたま市立川通中学校

日(曜)	献立名			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価
	主食	牛乳	お か ず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海産	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類		
1(火)	麦ごはん		麻婆茄子豆腐 茎わかめのチョナムル	豆腐 大豆ミート 豚肉 鶏ガラスープ みそ 黒ソース(豆鼓醬・ケチャップ・にんにく・みそ・鶏肉・しょうが・豆板醤)	牛乳 茎わかめ	にんじん	なす ねぎ にんにく たまねぎ だいこん しょうが たけのこ えのきたけ トウバンジャン きゅうり レッドペッパー	米 片栗粉 油 麦 砂糖 ごま	ごま油	746 28.0	
2(水)	完熟トマトとなすの スパゲティ		カレー旨塩ポテト 人参ドレッシングのサラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	ホールトマト トマト ピーマン ケチャップ にんじん	たまねぎ きゅうり カレー粉 にんにく コーン なす キャベツ	スパゲッティ じゃがいも 砂糖	油	817 25.1	
3(木)	枝豆ごはん		旨塩肉じゃが さいたま市産小松菜の ごま酢和え	豚肉 えだまめ 生揚げ 鶏ガラスープ	牛乳 昆布茶	にんじん こまつな さやいんげん	緑豆もやし たまねぎ キャベツ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	715 25.8	
* 今年度は、毎月旬の魚を紹介する「魚の日」を実施しています。魚は血液をサラサラにして生活習慣病を予防したり、脳の働きを活性化させたりする効果があります。7月の「魚の日」は4日(金)に「飛び魚」を紹介します。何でも「魚」と呼ばずに、1年間で魚の種類を覚えて、魚の種類で呼べるのを目標しましょう！											
4(金)	麦ごはん		飛び魚フライ(ソース) こんにゃくのピリ辛炒め あごだしの味噌汁	飛び魚 かつお節 油揚げ みそ あごだし さつま揚げ(スケソウタラ・片栗粉・砂糖・塩) 中濃ソース・ウスターソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 一味唐辛子 えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 こんにゃく	油	739 26.4	
* 7月7日は「七夕」です。皆さんの願い事が叶いますように★★★											
7(月)	七夕ちらし		小いわし竜田揚げ 七夕汁 水ようかん	小いわし 小豆 かつお節 豆腐 錦糸卵(卵・片栗粉・砂糖・塩・みりん・鰹節) かまぼこ(スケソウタラ・南瓜・タピオカ・甜菜・塩・片栗粉)	牛乳 寒天	にんじん	かんぴょう きゅうり しょうが 干しいたけ だいこん	米 砂糖 麩 片栗粉 そうめん	ごま 油	722 27.7	
9(水)	五目ソース 焼きそば		卵とコーンのスープ すいか	豚肉 鶏ガラスープ 卵 オイスターソース 焼きそばソース(砂糖・塩・りんご・大豆・豚肉・鰹節・いわし節・むろ節・トマト・片栗粉・豚脂) 中濃ソース・ウスターソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	牛乳 こまつな	にんじん ピーマン	にんにく コーン クリームコーン たまねぎ すいか キャベツ	中華めん 片栗粉	油	711 28.0	
10(木)	パインパン		フィレンツェとスィーキーニ のグラタン わかめサラダ ABCスープ	豚肉 大豆ミート 鶏ガラスープ ウスターソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	牛乳 チーズ わかめ 脱脂粉乳	にんじん トマトピューレ こまつな ケチャップ	フィレンツェ だいこん セロリー ズッキーニ きゅうり パイナップル にんにく コーン ローリエ たまねぎ キャベツ	パインパン パン粉 砂糖 マカロニ 小麦粉 片栗粉	油 ごま油 ショートニング	744 27.6	
* 11日(金)の73本のとうもろこしは4組さんが皮むきをしてくれます！！											
11(金)	ポークピビンバ 麦ごはん		トックスーフ 4組さんが皮むきしてくれ たとうもろこし	豚肉 テンメンジャン コチュジャン みそ 京桜みそ 鶏ガラスープ キムチ(白菜・玉ねぎ・人参・唐辛子・魚醤・塩・片栗粉・にんにく)	牛乳 こまつな	にんじん	しょうが きゅうり ねぎ にんにく えのきたけ とうもろこし 緑豆もやし コーン	米 砂糖 麦 トック	ごま油	771 27.5	
* 毎月19日は「食育の日」です。今年度も「食育の日」は、毎月「先生の好きな給食」を紹介していきます。3回目は3年2組鈴木先生の好きな給食です。 中学生の頃の部活や青春エピソードのインタビューや川通中の皆さんにおすすめの曲も放送で流すのでお楽しみに ♥											
14(月)	鈴木先生の好きな わかめごはん		鈴木先生の好きな ししゃもフライ(ソース) 中華きゅうり 豚汁	豚肉 豆腐 かつお節 みそ 中濃ソース・ウスターソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料) 子持ちししゃもフライ(カラフトししゃも・パン粉・小麦粉・片栗粉)	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ねぎ だいこん ごぼう レッドペッパー	米 麦 こんにゃく じゃがいも	油 ごま ごま油	728 26.0	
15(火)	ジュシー		ゴーヤチップス 沖縄もずくスープ 冷凍みかん	豚肉 大豆 オイスターソース 鶏ガラスープ さつま揚げ(スケソウタラ・片栗粉・砂糖・塩)	牛乳 昆布 もずく	にら にんじん	干しいたけ みかん コーン ゴーヤ カレー粉 冷凍みかん ねぎ	米 小麦粉 麦	油	700 26.5	
* 16日(水)の「しゅわしゅわフルーツポンチ」は、各クラスでサイダーを食缶に入れて配ってください。 1学期の給食はいかがでしたか？楽しく充実した夏休みを過ごしてください！また元気に8月に会いましょう ♥											
16(水)	夏野菜のカレー (麦ごはん)		枝豆サラダ しゅわしゅわ フルーツポンチ	豚肉 えだまめ 鶏ガラスープ 中濃ソース・ウスターソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ホールトマト かぼちゃ	たまねぎ セロリ なす みかん缶 にんにく カレー粉 きゅうり しょうが キャベツ パイン缶 りんご ローリエ クローブ	米 麦 砂糖 小麦粉 こんにゃくゼリー サイダー	油 バター ナタデココ	875 24.2	
・ 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。								平均栄養価	エネルギー	751	kcal
・ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。									たんぱく質	26.6	g