



令和8年7月 予定献立表



さいたま市立川通中学校

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
日(曜)	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・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		穀類・いも・砂糖	油脂類	たんぱく質(g)			
1(水)	岩槻ごはん		麻婆茄子豆腐 まわかめのチョナムル	豆腐 大豆ミート 豚肉 豚骨 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 まわかめ	にんじん	なす しょうが にんにく たまねぎ だいこん たけのこ きゅうり きゅうり 豆板醤 レッドペッパー	しょうが にんにく	米 片栗粉 油 砂糖 ごま			774 29.5		
*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回目は八坂校長先生の好きな給食です。校長先生はわかめごはんが好きだそうですよ！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渡すのでお楽しみに♡														
2(木)	わかめごはん		旨塩肉じゃが ごまだしサラダ 冷凍みかん	豚肉 鶏ガラ 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ みかん キャベツ 緑豆もやし にんにく		米 麦 油 ごま油 ごま こんにゃく 砂糖 じゃがいも			723 23.6		
3(金)	五目ソース 焼そば		卵とコーンのスープ ずいか	豚肉 鶏ガラ 卵 オイスターソース ウスターソース・中濃ソース(酢・塩・りんご・大豆) 焼きそばソース(砂糖・塩・豚脂・かつお節・いわし節・むろ節・りんご・大豆)	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	にんにく クリームコーン すいか たまねぎ すいか キャベツ		中華めん 片栗粉	油		711 28.0		
*今年度も、毎月旬の魚を紹介する「魚の日」を実施します。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。6月の「魚の日」は6日(月)に飛び魚を紹介します。何でも「魚」と呼ばずに、1年間魚の種類を覚えて、魚の種類で呼べるようにしましょう！														
6(月)	枝豆ごはん		飛び魚のさつま揚げ こんにゃくのピリ辛炒め あごだしのあみど汁	豆腐 焼きあご 豚肉 飛び魚 みそ かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ 昆布茶 ウスターソース・中濃ソース(酢・塩・りんご・大豆)	にんじん さやいんげん	ねぎ ねぎ 一味唐辛子 枝豆 しょうが		米 砂糖 油 片栗粉 こんにゃく じゃがいも			713 30.0		
*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(火)	七夕ちらし		小いわしフライ 七夕汁 星のフルーツゼリー	錦糸卵 小いわし 豆腐 かつお節	牛乳 アガー	にんじん オクラ	かんぴょう りんごジュース きゅうり 干しいたけ パイン缶 だいこん		米 そうめん 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉	ごま 油 ナタデココ		702 20.8		
8(水)	ビビンバ (素ごはん)		トックスーフ 4組さんが皮むき したどうもろこし	豚肉 テンメンジャン みそ コチュジャン 京桜みそ 冷凍ガラ 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 キャベツ はくさいキムチ しょうが ねぎ 緑豆もやし とうもろこし		米 砂糖 ごま油 麦 トック 春雨			746 26.7		
9(木)	バインパン		フィレンツェとスナモンのミートグラタン 海藻サラダ ABCスーフ	豚肉 大豆ミート 豚骨 海藻 チーズ 中濃ソース(酢・塩・りんご・大豆)	牛乳 海菜 チーズ	にんじん トマトピューレ 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 バイナッブル にんにく コーン たまねぎ キャベツ ローリエ はくさい		バインパン 砂糖 片栗粉 ごま マカロニ 小麦粉	油 ごま油		756 27.7		
10(金)	ジュシー		マーミナチャンフル 沖縄もずくスーフ サーターアンダギー	豚肉 卵 鶏ガラ 豆腐 豚肉 オイスターソース かつお節 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 こまつな にんじん	干しいたけ ねぎ コーン 緑豆もやし		米 砂糖 油 小麦粉			792 29.9		
13(月)	うなこちゃんの うなぎちらし		かぼちゃの煮物 磯香和え なめこ豆腐のみぞ汁	鶏肉 うなぎ 油揚げ 豆腐 かつお節 みそ 錦糸卵	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ こまつな	きゅうり ねぎ なめこ 緑豆もやし キャベツ		米 砂糖 油 麦			714 27.7		
*14日(火)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。														
14(火)	夏野菜のカレー (素ごはん)		枝豆サラダ しゅわしゅわ フルーツポンチ	豚肉 鶏ガラ ウスターソース・中濃ソース(酢・塩・りんご・大豆) こんにゃくゼリーワイン(赤ワイン・寒天・こんにゃく・砂糖)	牛乳 チーズ ホールトマト かぼちゃ	にんじん ピーマン ホールトマト かぼちゃ	たまねぎ りんご セロリ 枝豆 なす しょうが キャベツ クローブ セロリ ローリエ みかん缶 カレー粉 えだまめ		米 砂糖 油 バター ナタデココ			873 24.1		
*15日(水)は「80周年記念シェフ給食」です。ヨロコカフェの新シェフのスペシャルメニューです。お楽しみに♡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！														
15(水)	80周年記念 シェフ給食		フォカッチャ・牛乳 スパゲティラバーニ ミラノ風カツレツ ヨーロッパ野菜の ローストローズマリー風味 トルタディバステエラ	豚ヒレ肉 卵 パルミジャーノ バジル クッキータルト(小麦粉・マーガリン・卵) フォカッチャ(小麦粉・砂糖・塩・ショートニング・バーム油・ヤシ油・ドライイースト・菜種油)	牛乳 リコッタ トマト バジル パルミジャーノ バジル	にんにく レモン ダビデの星 フィレンツェ ローズマリー シナモン パニラビーンズ オレンジ オレンジピール	レモン ダビデの星 フィレンツェ ローズマリー シナモン パニラビーンズ オレンジ オレンジピール		スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも アーモンド 強力粉 パン粉 アーモンド 大麦 オリーブ油	オリーブ油		993 36.7		
・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	772	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	27.7	g		