

7 月中学校予定献立表

令和8年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 水	○	【図書コラボ献立】	角野栄子作「サラダでげんき」から「りっちゃんのサラダ」を紹介します。				
		カレーライス 麦ごはん	米 麦				790
		カレーうどん	油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ		25.8
		りっちゃんのサラダ かつお節	油 砂糖	ハム こんぶ かつお節	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		
2 木	○	【半夏生にちなんだ献立】	「半夏生」を昔の人は田植えを終える目安の日としていました。夏が本格的にはじまる頃を言います。				
		ごはん	米				746
		さばの塩焼き		さば			36.4
		彩り酢の物	砂糖		だいこん こまつな こんにゃく にんじん		
3 金	○	なすのみそ汁		豆腐 油揚げ わかめ みそ	なす ねぎ こまつな しめじ		
		ごはん	米				771
		レバーカツのオーロラソースがけ	油 砂糖	レバーカツ			30.7
		青菜のおひたし			こまつな キャベツ にんじん もやし		
6 月	○	筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく れんこん さやいんげん		
		ぶた丼 ごはん	米				755
		具	油 砂糖	ぶた肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しらたき		36.0
		コロコロきゅうり	砂糖		きゅうり にんじん		
7 火	○	にらたま汁	かたくり粉	豆腐 卵	たまねぎ にんじん にら		
		【七夕にちなんだ献立】	7月7日の七夕をイメージした献立です。七夕は短冊に願い事を書いて、笹に飾ります。				
		七夕うどん 地粉うどん	地粉うどん				737
		うどん汁		とり肉 かまぼこ	オクラ にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう		32.6
8 水	○	星形コロッケ ボトルソース	油	星形コロッケ			
		おかひじきのサラダ	ごま 砂糖		おかひじき にんじん キャベツ こまつな		
		キムタクごはん	米 ごま油 砂糖 ごま	ぶた肉	にんじん はくさいキムチ たくあん しょうが ねぎ		723
		五目厚焼き卵		五目厚焼き卵			32.7
9 木	○	青菜のおかか和え	砂糖	かつお節	キャベツ こまつな もやし		
		田舎汁	じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん しめじ ほうれんそう こんにゃく ごぼう		
		中華丼 ごはん	米				733
		具	砂糖 油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか えび	はくさい にんじん もやし たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく しょうが		32.0
10 金	○	蒸しシュウマイ (3)		シュウマイ			
		はるさめサラダ	砂糖 ごま ごま油 はるさめ		きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう		
		ハンバーガー 子供パンスライス	パン				738
		ハンバーグ ケチャップソース	バター	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム		28.5
13 月	○	フレンチサラダ	油 砂糖		キャベツ にんじん きゅうり		
		じゃがいものコンソメスープ	じゃがいも 油		たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな チンゲンサイ		
		【食育の日の献立 三重県の郷土料理】	三重県の郷土料理「あいまぜ」と「僧兵汁」を紹介します。				
		ごはん	米				735
14 火	○	竹輪のおおき揚げ (2)	小麦粉 油	ちくわ あおさ			27.1
		あいまぜ	ごま 砂糖	こんぶ	干しいたけ だいこん にんじん れんこん こんにゃく		
		僧兵汁	さといも	ぶた肉 みそ 油揚げ	にんじん ごぼう だいこん さといも たけのこ ねぎ にんにく		
		【学期末お楽しみセレクト給食】	1学期最終日の給食です。デザートは自分で選んだ味のゼリーを楽しみましょう。				
14 火	○	わかめごはん	米	わかめ			743
		とり肉の唐揚げ (2)	油 かたくり粉	とり肉			33.2
		磯香和え 刻みのり		のり	キャベツ ほうれんそう にんじん		
		沢煮碗 (★ラッキーにんじん献立)		ぶた肉	にんじん だいこん たけのこ ごぼう みずな 干しいたけ		
14 火	○	セレクトデザート	ゼリー				

*牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。

*スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g (%)	%	g	mg	mg	レチノール当量 IU	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
月の平均栄養量	747	31.5(16.9)	27.3	110.2	568	6.3	678	0.79	0.72	45	46.0	3.5

食事のいゝろどりに気をつけよう!

野菜や果物のカラフルな色は、じつは免疫力アップやがん予防に効果があると、今注目されています。これらはフィトケミカルといわれる栄養成分です。インフラボン、ポリフェノールカテキン、リコピンなど、みなさんも聞いたことがあると思います。色とりどりの野菜や果物を食べて体が元気になるなんて、ちょっとうれしい気分になりますね。野菜や果物を上手に取り入れて食事のいゝろどりを考えることは、健康のみならず食欲も増してくれます。みなさんの食事、色のパリエーションは豊富ですか。揚げ物など「菜色ばかり」にならないよう気をつけましょう。



献立表は
こちらからも
ご覧になります →



給食センターの
ブログはこちらから
ご覧になります →

