

令和7年度		7月分		中学校給食予定献立表		鴻巣市立中学校給食センター	
日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料		
2 水	牛乳	牛乳				752	
	子どもパン		子どもパンスライス				
	ハンバーグのケチャップソース	ハンバーグ			ケチャップ 中濃ソース	27.4	
	ほうれん草サラダ		油 三温糖	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 塩		
	夏野菜のポトフ	ウィンナー うずら卵	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ なす ズッキーニ コーン	コンソメ こしょう 塩		
	シークワーサーゼリー		シークワーサーゼリー				15%
3 木	牛乳	牛乳				821	
	ごはん		米				
	太刀魚(たちうお)の唐揚げ	太刀魚の唐揚げ	油			29.8	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃがいも 三温糖 油	にんじん 玉ねぎ こんにゃく たけのこ 枝豆	和風だし しょうゆ みりん		
	なすのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		なす にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	和風だし		
	冷凍みかん			冷凍みかん			15%
4 金	牛乳	牛乳				765	
	地粉うどん		地粉うどん				
	カレー南蛮(なんばん)うどん汁	豚肉 油揚げ	油 でん粉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	和風だし カレー粉 カレールウ しょうゆ	26.5	
	とうもろこし			とうもろこし		14%	
	サイダーかん	粉寒天	砂糖 メロンシロップ		サイダー		
7 月 行事食 七夕	牛乳	牛乳				795	
	ごはん		米				
	笹かまのマヨネーズ焼き	笹かまぼこ あおのり かつお節	マヨネーズ		しょうゆ	30.8	
	ゴーヤチャンプル	豚肉 厚揚げ スクランブルエッグ	ごま油	にんじん にがうり	酒 しょうゆ 塩		
	七夕汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐	油 米粉めん	にんじん 干しいたけ えのきたけ オクラ 長ねぎ	和風だし 酒 しょうゆ 塩		
	七夕デザート		七夕ゼリー				15%
8 火	牛乳	牛乳				780	
	ツイストパン		ツイストパン				
	あじのトマトソースかけ	あじ	砂糖 オリーブ油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	39.5	
	枝豆サラダ	大豆	じゃがいも	枝豆	塩 こしょう		
	コーンスープ	ベーコン 脱脂粉乳	油 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ コーン クリームコーン パセリ	洋風だし 塩 こしょう		20%
9 水	牛乳	牛乳				849	
	ごはん		米				
	ししゃも磯辺フライ	ししゃも磯辺フライ	油		中濃ソース	30.4	
	厚揚げの甘酢煮	鶏肉 厚揚げ	油 砂糖 でん粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ 長ねぎ	しょうゆ みりん 酢 塩		
	白菜と卵のとろみスープ	鶏卵 ハム	はるさめ でん粉	はくさい きくらげ	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう		14%
10 木	牛乳	牛乳				800	
	ハムチーズトースト	チキンハム チーズ	食パン マヨネーズ	玉ねぎ	マスタード		
	ペンネアラビアータ	豚肉	オリーブ油 マカロニ	にんにく トマト 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ トマトピューレ	とうがらし 白ワイン ケチャップ 塩 こしょう	33.7	
	チキンチャウダー	鶏肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ パセリ	洋風だし ホワइटルウ 塩 こしょう	17%	
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー				
11 金	牛乳	牛乳				806	
	ひつまぶし風とりめし	鶏肉 油揚げ	米 油 三温糖	にんじん ごぼう 干しいたけ	しょうゆ 酒 和風だし 塩		
	いわしの蒲焼き	いわしでん粉付	油 三温糖		しょうゆ みりん	37.8	
	磯香和え	のり		ほうれん草 キャベツ	しょうゆ		
	だしにもなるすまし汁	鶏肉 豆腐 わかめ		にんじん 長ねぎ	和風だし 昆布だし みりん しょうゆ 塩		
	ヨーグルト	ヨーグルト					19%
14 月 郷土食 栃木県	牛乳	牛乳				876	
	ごはん		米				
	焼き餃子	焼き餃子				28.7	
	なすといんげんの油味噌	みそ	油 三温糖	さやいんげん なす	和風だし		
	ばっとう汁	鶏肉	油 じゃがいも すいとん	にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	酒 しょうゆ 塩 和風だし		
	チーズドック		チーズドック				13%

日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)
		血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	調味料	
15 火	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				788
	中華めん		中華めん			
	野菜たっぷりタンメン汁	豚肉	油	にんじん もやし キャベツ 長ねぎ ほんしめじ たけのこ にんにく にら きくらげ	塩麹 洋風だし がらスープ白湯 中華だし 酒 塩 こしょう	32.7
	青のりフィッシュビーンズ	タラでん粉付き 大豆 あおのり	でん粉 じゃがいも 油		塩	17%
	大根のナムル	わかめ	三温糖 ごま油 ごま	だいこん にんじん にんにく	しょうゆ 酢	
16 水	牛乳	牛乳				851
	麦ごはん		米 米粒麦			
	夏野菜カレー	鶏肉 脱脂粉乳	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン りんご	洋風だし こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉	26.7
	カリフラワーペペチ		オリーブ油	ブロッコリー カリフラワー にんにく	とうがらし 塩 こしょう	13%
	ピーチパイ		パイ生地 砂糖 グラニュー糖	もも		
給食回数		11回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		808 kcal	
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%		31.2g (15.4%)	

*都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

鴻巣市合併20周年記念献立 募集

1.募集内容：10月以降実施予定の給食1食分の献立

献立内容は自由ですが、以下のルールを守って献立を作成してください。

- ・学校給食としてふさわしいもの
- ・給食費が346円の範囲内のできるもの（ステーキ等は高価なのでできません）
- ・生ものを使用した献立はできません（寿司等は傷むのでできません）
- ・栄養価が極端なものではできません（脂肪過多・甘いものばかりのもの等）

2.応募方法：下の図に献立を記入し、担任の先生へ提出してください。

- ・下の図をそのまま掲載します。絵等でも大丈夫ですが料理名がわかるようにしてください。

3.応募締切：7月16日（水）

※注意事項

- ・すべての献立実施はできませんが、応募いただいた献立は献立表、HP等に掲載させていただく予定です。
- ・この用紙でなくてもかまいません。（A4用紙程度）
- ・名前掲載可否の記入のない場合は掲載とします。ニックネームを掲載希望の場合は下段に記入してください。
- ・献立内容や食材等について質問をさせていただく場合があります。



きりとり

【 中学校・ 年 組 名前 】 名前掲載可否 →
【ニックネーム希望】

献立の名前（ ）

主食

副菜

主菜

飲み物

汁物等