

令和8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		
1 水	牛乳	牛乳				778	
	ごはん		米				
	照焼きハンバーグ	ハンバーグ	三温糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒		
	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		29.9
	呉汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	さといも	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	和風だし		15%
	牛乳プリン	牛乳プリン					
2 木	牛乳	牛乳				787	
	コッペパン		コッペパン				
	いちごジャム		いちごジャム				
	かつお竜田揚げ	かつお竜田揚げ	油				
	枝豆サラダ	大豆	じゃがいも	枝豆	塩 こしょう		39.6
	麦ストローネ	鶏肉	油 米粒麦	にんじん 玉ねぎ だいこん キャベツ トマト トマトピューレ	コンソメ 塩 こしょう オレガノ		20%
シークワサーゼリー		シークワサーゼリー					
3 金	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				790	
	ごはん		米				
	揚げ餃子	餃子	油				
	ポテトきんぴら	ベーコン	油 じゃがいも 三温糖 ごま	にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ		25.2
	えび入り春雨スープ	鶏肉 かまぼこ えび	油 はるさめ	ほんしめじ たけのこ もやし キャベツ きくらげ 長ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		13%
6 月	牛乳	牛乳				783	
	ごはん		米				
	コロッケ		コロッケ 油		中濃ソース		
	小松菜のごま和え	干ひじき	ごま 三温糖	小松菜 もやし	しょうゆ		24.8
	沢煮椀	豚肉 油揚げ	油	たけのこ にんじん だいこん 干しいたけ 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩		13%
	チョコアイス		アイス風デザート(チョコ)				
7 火 行事食 七夕	牛乳	牛乳				754	
	地粉うどん		地粉うどん				
	スタミナ肉うどん汁	豚肉 油揚げ	油 砂糖	にんじん 玉ねぎ なす 干しいたけ しょうが 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ 塩 豆板醤 とうがらし		30.5
	荻わかめの炒めもの	鶏肉 さつま揚げ くきわかめ	油 ごま	ごぼう にんじん しらたき	とうがらし 酒 みりん しょうゆ		16%
	七夕星空寒天ゼリー	粉寒天	砂糖 ブルーハワイシロップ ナタデココ	パイン			
8 水	牛乳	牛乳				804	
	ごはん		米				
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	油		中濃ソース		
	肉じゃが	豚肉	油 じゃがいも 三温糖	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		32.4
	なすの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		なす だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	和風だし		16%
9 木	牛乳	牛乳				762	
	ツナマヨトースト	まぐろ水煮 チーズ	食パン マヨネーズ	玉ねぎ	塩 こしょう		
	ミートボールのカレー煮	肉団子	オリーブ油 砂糖	にんにく キャベツ	洋風だし コンソメ しょうゆ カレー粉		
	夏野菜のポトフ	ウィンナー うすら卵	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ なす スッキーニ コーン かぼちゃ	コンソメ こしょう 塩		31.5
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー				17%
10 金	牛乳	牛乳				783	
	チキンライス	鶏肉	米 油	玉ねぎ にんじん ピーマン	チキンからスープ 塩 コンソメ ケチャップ 酒 こしょう		
	オムレツ	オムレツ					29.5
	グリーンサラダ		油 三温糖	キャベツ ブロッコリー きゅうり	酢 塩 こしょう		
	ビーンズチャウダー	ベーコン 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 ホワイトルウ 塩 こしょう		15%
	チーズ	チーズ					
13 月 郷土食 山形県	牛乳	牛乳				809	
	ごはん		米				
	さばの塩焼き	塩さば					
	かわり山形のだし	かつお節 塩昆布		なす きゅうり オクラ 枝豆 コーン にんじん しょうが	しょうゆ 白だし		41.0
	冷やっこ	豆腐					
	芋煮	豚肉 厚揚げ みそ	油 さといも 砂糖	にんじん こんにゃく 長ねぎ	和風だし 酒		20%

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	
14 火	牛乳	牛乳				780
	中華めん		中華めん			
	塩ラーメンの汁	豚肉	油	にんじん もやし キャベツ ほんしめじ だけのこ しょうが にんにく 長ねぎ たら	塩麴 洋風だし がらスープ白湯 中華だし 酒 塩 こしょう	35.7
	白身魚と大豆の炒め物	タラでんぶん付き 大豆	油 じゃがいも 砂糖 はちみつ ごま油	長ねぎ しょうが	しょうゆ 酢	18%
	青菜の卵とじ	スクランブルエッグ	油	にんじん ほうれん草	和風だし しょうゆ みりん	
15 水	牛乳	牛乳				871
	麦めし		米 米粒麦			
	夏野菜カレー	鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム	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 りんご トマト なす ビーマン かぼちゃ	洋風だし 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉	27.6
	フラワーソテー	チキンハム	油	カリフラワー ブロッコリー	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	
	レモンケーキ	鶏卵 ヨーグルト 牛乳	小麦粉 バター グラニュー糖 はちみつ	レモン	ベーキングパウダー	13%
給食回数		11回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		791 kcal	
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%		31.7g (16.0%)	

*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。

*使用する食材の産地は、鴻巣市のホームページに掲載されています。なお、天候等の影響により、変更になることもあります。こちらのQRコードよりご覧ください。



～日本全国郷土食めぐり～



ユネスコ世界無形文化遺産として登録された和食をみなさんがより親しめるように旬の食材を利用した郷土食を実施します。7月は「山形県」です。松尾芭蕉の「閑さや岩にしみ入る蝉の声」奥の細道でおなじみの蝉の句は、山形市の立石寺で詠まれたものです。樹氷が有名な蔵王スキー場や大正ロマンを感じる銀山温泉などがあり、観光名所になっています。芋煮は、里芋、牛肉、こんにゃく、ねぎを使った煮物ですが、地域によって味付けや具材の種類に違いがあります。給食は、豚肉、厚揚げ、こんにゃく、ねぎなどを味噌で味付けした庄内地域の芋煮にしました。「だし」は、暑い夏の食欲が出ない時でも、しっかりと食べられるように考えられた郷土料理です。新鮮な夏野菜を細かく刻んで混ぜ合わせ、ごはんや冷やっこにかけたり、そうめんやそばつゆに入れたりして食べられます。給食では、食べやすいように枝豆やコーンを入れてアレンジしてみました。ご家庭でもつくってみてくださいね。

【かわり山形のだし】

〈材料4人分〉

なす	60g(1/2本)	みじん切り	かつお節	1.2g
きゅうり	40g(1/2本)	みじん切り	塩昆布	4g
オクラ	40g(4本)	みじん切り	しょうゆ	8g(小さじ1強)
むき枝豆	40g		白だし	6g(小さじ1)
ホールコーン	40g			
にんじん	60g(1/3本)	みじん切り		
しょうが	1g	みじん切り		

〈作り方〉

- ①野菜をみじん切りにする。なすは水にさらしてアクをとる。
- ②野菜を茹でて冷やす。
- ③昆布と調味料を加えて味を調える。
- ④かつお節を和えてできあがり。



夏休みチャレンジ!

学校給食のメニューを作ってみませんか

【七夕星空寒天ゼリー】

材 料	4人分	切り方等
・水	220g	
・粉寒天	3.2g	小さじ1強
・砂糖	40g	大さじ4強
・フルーハワイシロップ	8g	小さじ1と1/2
・パイン缶	60g	
・星型ナタデココ	80g	
・紙カップまたはアルミカップ	4個	

〈作り方〉

- ①カップにパイン缶とナタデココを入れます。
- ②鍋に水、粉寒天、砂糖を入れて完全に煮溶かします。
- ③②にフルーハワイシロップを入れて混ぜ合わせます。
- ④③を①の上から注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固めて完成です。

*シロップの味や違うフルーツを使っても楽しめます!

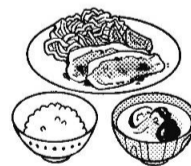
夏を元気に過ごすには

こまめな水分補給



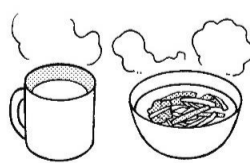
のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

温かいものも食べる

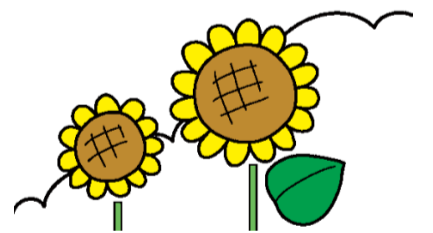


冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。



水分補給に何を飲む?

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。

