

学校給食予定献立表(中学校用)



令和8年7月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター


日 曜日	はし スプーン	献立名			食品名				栄養価	
		飲み物	料理 の種類	主食とおかず	熱や力になる 米・パン・めん・砂糖・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海藻など	体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
1 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				736	34.7
				キムタクご飯の素	油	豚肉	キムチ たくあん	しょうゆ		
			汁物	もずく汁		もずく 豆腐 さつまあげ	にんじん しいたけ たまねぎ しょうが	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
			主菜	鶏肉の香味だれ	砂糖 片栗粉 ごま油	鶏肉	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子 塩 こしょう		
2 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米			800	33.8	
			主菜	卵とお麩のチャンプルー	麩 油 ごま油	豚肉 焼き豆腐 卵	ねぎ にんじん もやし キャベツ にら ゴーヤ にんにく しょうが			塩 こしょう しょうゆ 酒 かつおだし
			主菜	さばのだし醤油焼き	砂糖 水あめ	さば ゼラチン				しょうゆ みりん 魚醤 塩 魚介エキス 昆布エキス
			副菜	ほうれん草の磯香和え	砂糖	のり	ほうれん草 にんじん			しょうゆ
3 (金)	はし スプーン	牛乳	世界の料理 ～ フランス ～							
			主食	ロールパン(コッペ型)	ロールパン(コッペ型)				880	26.8
			汁物	ポトフ	じゃがいも	カットウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			主菜	大豆ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 でん粉 コーンパウダー 水あめ	大豆粉	たまねぎ	塩 香辛料		
副菜	ラタトゥイユ	油 砂糖	ベーコン	たまねぎ なす ズッキーニ エリンギ にんにく トマト	ケチャップ コンソメ こしょう 塩					
6 (月)	はし	牛乳	主食	ホット中華麺	ホット中華めん			769	29.3	
				五目とろみラーメン	片栗粉	豚肉 さつまあげ	にんじん 白菜 もやし ねぎ ほうれん草			しょうゆ 中華スープ がらスープ 塩 こしょう
			主菜	豆腐しゅうまい②	油 砂糖 小麦粉 でん粉	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉 ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし			塩 香辛料
			副菜	いんげんのソテー	油	カットウインナー	いんげん とうもろこし			しょうゆ こしょう 塩
7 (火)	はし スプーン	牛乳	七夕献立							
			主食	ご飯	米				800	35.2
			汁物	七夕汁		鶏肉 豆腐 かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれん草	塩 かつお節 昆布 しょうゆ		
			主菜	いわしのかば焼き	油 砂糖 片栗粉	いわし		しょうゆ 酒		
			副菜	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	大豆	枝豆 とうもろこし			
デザート	七夕ゼリー	砂糖 水あめ 油	寒天	レモン果汁 ぶどう果汁 うんしゅうみかん果汁						
8 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米			752	26.6	
			汁物	ミネストローネ		カットウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト 野菜ペースト			ケチャップ コンソメ がらスープ こしょう 塩
			主菜	ガーリックソース 星型ハンバーグ	デミグラスソース 油 豚脂 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆粉	にんにく たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト しょうが			ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ 香辛料
			副菜	マカロニサラダ	マカロニ 油 コーンクリームドレッシング		きゅうり にんじん			

今日の主菜は、麩(ふ)を使ったフォーチャンプルーという沖縄の郷土料理です。フォーチャンプルーの語源は「フー」が麩の一種である車麩のことを言い、「チャンプルー」がインドネシア語の「混ぜ合わせる」という意味の「チャンボラ」から変化したのだとされています。夏バテにならないようにしっかり食べて強い体を作りましょう。

今月の世界の料理は、フランスの料理です。給食によく出るポトフもフランスから伝わったものです。今日の副菜のラタトゥイユもフランスの南の方の家庭料理で夏野菜を煮込んだものです。トマト、なす、ズッキーニが夏野菜です。夏野菜には身体を冷やす効果があるので、暑い日にぴったりな料理です。

今日は七夕献立です。七夕は織姫と彦星が1年に1度だけ会うことのできる日といわれています。平安時代には宮中行事として、桃や梨、なすやうり、大豆、干し鯛やアワビなどを供えて星をながめ、音楽や詩歌(しいか)を楽しみました。また、サトイモの葉にたまった夜つゆを「天の川のしずく」と考えて、それで墨をすって梶(かじ)の葉に和歌を書いて願いごとをしていました。今日は七夕にちなんで、星型のかまぼこが入った七夕汁と七夕デザートです。



日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
9 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				761	29.4
			汁物	冬瓜のスープ	ごま油	豚肉	冬瓜 たまねぎ にんにく 小松菜 しょうが	中華スープ がらスープ 塩 酒 こしょう		
			主菜	チキン南蛮②	片栗粉 油 砂糖	鶏肉	しょうが にんにく	酒 しょうゆ 酢		
				ノンエッグタルタルソース	ノンエッグタルタルソース					
			副菜	キャベツの塩昆布和え	ごま油	塩昆布	キャベツ	塩		
10 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				781	31.0
			タコライス	油	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんにく ピーマン にんにく トマト	塩 こしょう チリパウダー ケチャップ しょうゆ ウスターソース			
			フレンチサラダ	油 砂糖		キャベツ にんにく とうもろこし きゅうり	塩 こしょう 酢			
			粉チーズ		チーズ					
			主菜	星型コロッケ	じゃがいも 砂糖 豚脂 パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー 水あめ 油	鶏肉 豚肉	たまねぎ	塩 香辛料		


今日の主食は、沖縄県の郷土料理「タコライス」です。タコライスのもとになった「タコス」という料理は、スパイシーに味付けしたひき肉、野菜、チーズ、サルサソースなどを「トルティーヤ」とよばれるとうもろこしを原料とした皮にくるんだり、はさんだりして食べるメキシコの伝統料理です。そのタコス、トルティーヤの代わりに温かいご飯へのせて食べるメニューが沖縄で誕生し、「タコライス」として全国に広まりました。

13 (月)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				801	27.6
			★夏野菜カレー	カレールー 油 砂糖	ツナ 大豆ミート ミックスビーンズ	にんにく ズッキーニ かぼちゃ たまねぎ トマト にんにく しょうが	コンソメ ベイリーフ			
			主菜	プレーンオムレツ	砂糖 油 でん粉	卵		酢 塩		
			デザート	すいか			すいか			

今日は、「夏野菜カレー」に使われている『夏野菜』について紹介します。夏になると、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃなどの野菜が多く出回ります。これらの夏野菜は太陽の光をたくさん浴びてビタミンやミネラル、カロテンなどの栄養素をたくさん作り、夏の強い日差しで疲れた目や肌の健康を回復したり、熱くなった体を冷ましてくれる働きがあります。夏は食欲が低下する時期でもありますが、カラフルな夏野菜で旬の味を楽しみながら食欲アップして夏バテ予防をしましょう。

14 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				792	37.4
			汁物	枝豆呉汁	油	鶏肉 油揚げ みそ	ごぼう にんにく 大根 枝豆 ねぎ	かつお節 昆布		
			主菜	豚肉の甘辛揚げ	片栗粉 油 砂糖	豚肉	しょうが	みりん しょうゆ		
			副菜	ピリ辛きゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩		

今日は「枝豆呉汁」に使われている『枝豆』について紹介します。枝豆は、大豆になる前に収穫されたもので、「ビタミンB1」「カリウム」「鉄分」などの栄養がたっぷり含まれています。「ビタミンB1」はエネルギーを効率よく変換し、疲労回復に役立ちます。「カリウム」は体液のバランスを正常に保つ働きをしてくれる効果があり、「鉄分」は酸素を運搬する役割があります。暑さで疲れが出てくる時期にぴったりのメニューです。つぶした枝豆は、底に沈みやすいので、よく混ぜて食べましょう。

15 (水)	はし スプーン	コーヒー牛乳	主食	ツイストパン	ツイストパン				780	28.5
			汁物	パンプキンスープ	ベシャメルソース	鶏肉 牛乳	にんにく たまねぎ かぼちゃ エリンギ パセリ	コンソメ 塩		
			主菜	瀬戸内レモン風味 カジキカツ	パン粉 小麦粉 油	カジキ 大豆粉 卵白	レモン果汁	塩 香辛料 		
			副菜	ひじきの彩りサラダ	ナムルドレッシング	ひじき	枝豆 にんにく とうもろこし			

16 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				738	30.6
			汁物	オニオンスープ	マカロニ	ベーコン	にんにく たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		
			主菜	手作り和風ハンバーグ	パン粉 砂糖 片栗粉	鶏肉 豚肉 豆乳 みそ	たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ こしょう 塩 酒		
			副菜	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ (卵不使用)		きゅうり にんにく	こしょう 塩		



7月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5未満
給食センター 平均	783	30.9	27.3	103.4	2.9

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
※海藻類は**えび・かに**の生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。



※栄養価は八訂成分表で計算しています。

戸田市立学校給食センター (442-5065)