

# 令和7年 7月分 献立予定表（中学校）



熊谷学校給食センター

| 日 | 曜日 | 献立名 主食 牛乳 | 献立名 料理名 | 骨に注意 | はしの日 | 主な材料名 血や肉をつくるもの（あか） | 主な材料名 熱や力になるもの（きいろ） | 主な材料名 体の調子をととのえるもの（みどり） | 栄養量 エネルギー(kcal) | 栄養量 たん白質(グラム) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | ごはん<br>牛乳 | わんたんスープ　大根と鶏肉の煮物<br>肉団子（2個） | | ○ | 牛乳<br>鶏肉 | ごはん<br>わんたん 砂糖<br>油 パン粉 でん粉<br>こんにゃく | にんじん もやし 玉ねぎ<br>長ねぎ ほうれん草<br>だいこん しょうが トマト | 787 | 35.7 |
| 2 | 水 | 黒パン<br>牛乳 | 鶏肉とほうれん草のクリーム煮 アサリとキャベツのペペロンチーノ<br>野菜入り豆腐バーグ | | | 牛乳<br>豆腐<br>鶏肉 生クリーム<br>アサリ | 黒パン スパゲッティ<br>油 パン粉<br>砂糖 じゃがいも<br>小麦粉 | にんじん にんにく<br>ほうれん草<br>玉ねぎ 枝豆<br>しょうが キャベツ | 830 | 33.5 |
| 3 | 木 | ごはん<br>牛乳 | 厚揚げのみそ汁 大豆の磯煮<br>星型ハンバーグのおろしソースかけ | | ○ | 牛乳<br>鶏肉 厚揚げ<br>豚肉 みそ<br>大豆 ひじき | ごはん<br>じゃがいも 砂糖<br>でん粉 油<br>こんにゃく | 長ねぎ にんじん<br>玉ねぎ トマト 小松菜<br>にんにく しょうが 大根 | 797 | 31.8 |
| 4 | 金 | 地粉うどん<br>牛乳 | なす南蛮うどん汁 五色の短冊サラダ<br>アメリカンドッグ ごまドレッシング（クラス） | | ○ | 牛乳<br>鶏肉 油揚げ<br>フランクフルト<br>わかめ | 地粉うどん<br>小麦粉 砂糖 油<br>ドレッシング | にんじん<br>ほうれん草 なす<br>玉ねぎ 大根 きゅうり<br>コーン | 885 | 33.8 |
| 7 | 月 | ごはん<br>牛乳 | 七夕スープ 豚肉と春雨のピリ辛炒め<br>イワシのごまみそ煮 | ○ | ○ | 牛乳<br>かまぼこ もずく<br>イワシ みそ<br>豚肉 | ごはん<br>ふ ごま 油<br>砂糖 春雨 | 長ねぎ にんじん もやし<br>しょうが にら にんにく | 755 | 28.6 |
| 8 | 火 | ごはん<br>牛乳 | ※直実汁 こんにゃくねぎ塩ソテー<br>野菜入りつくね　ふるさと給食の日 | | ○ | 牛乳<br>鶏肉 油揚げ<br>わかめ みそ | ごはん<br>白玉餅 パン粉<br>砂糖 でん粉 油<br>しらたき | 長ねぎ にんじん<br>玉ねぎ れんこん 小松菜<br>しょうが 大根 ごぼう | 805 | 30.0 |
| 9 | 水 | ごはん<br>牛乳 | 肉団子スープ つるむらさきのお浸し<br>まぐろカツ しょうゆ・かつお節（クラス） | ○ | ○ | 牛乳<br>鶏肉<br>マグロ かつお節<br>茎わかめ | ごはん<br>砂糖 油 でん粉<br>パン粉 小麦粉<br>春雨 | にんじん<br>玉ねぎ にんにく つるむらさき<br>キャベツ もやし<br>小松菜 たけのこ しょうが | 803 | 29.2 |
| 10 | 木 | 子どもパン<br>牛乳 | ジュリエンヌスープ ツナとトマトのペンネ<br>タンドリーチキン | | ○ | 牛乳<br>ヨーグルト 鶏肉<br>まぐろ<br>ベーコン | 子どもパン<br>じゃがいも 油<br>ペンネマカロニ<br>砂糖 | 玉ねぎ にんじん<br>キャベツ セロリ<br>しょうが にんにく<br>コーン パセリ トマト | 713 | 34.7 |
| 11 | 金 | ごはん<br>牛乳 | 中華スープ ◎金平そぼろごはんの具<br>※揚げ餃子（2個） | | ○ | 牛乳<br>豚肉 鶏肉 | ごはん<br>でん粉 油 砂糖<br>小麦粉<br>こんにゃく | 長ねぎ にんじん ほうれん草<br>キャベツ 玉ねぎ にら ごぼう<br>にんにく しょうが もやし 大根の葉 | 730 | 24.2 |
| 14 | 月 | 中華めん<br>牛乳 | 広東ラーメンスープ 春雨サラダ<br>肉まん 中華ドレッシング（クラス） | | ○ | 牛乳<br>豚肉 | 中華めん<br>小麦粉 砂糖<br>パン粉 でん粉 油<br>春雨 ドレッシング | 長ねぎ にんじん<br>玉ねぎ たけのこ キャベツ<br>しいたけ しょうが<br>もやし 小松菜 | 762 | 29.3 |
| 15 | 火 | ごはん<br>牛乳 | 夏野菜カレー 冷凍スティックマンゴー<br>タコナゲット（2個） | | | 牛乳<br>タコ イカ タラ<br>豚肉 | ごはん<br>小麦粉 でん粉<br>油 砂糖 じゃがいも | 玉ねぎ にんじん<br>かぼちゃ なす いんげん<br>しょうが にんにく トマト<br>マンゴー | 846 | 29.9 |
| 16 | 水 | ごはん<br>牛乳 | 油揚げと豆腐のみそ汁 切干大根のベーコン煮<br>※焼き春巻き | | ○ | 牛乳<br>豚肉 鶏肉<br>油揚げ 豆腐<br>みそ ベーコン | ごはん 砂糖<br>でん粉 油 パン粉<br>小麦粉 ごま | 長ねぎ にんじん えのきたけ<br>キャベツ 玉ねぎ 枝豆<br>しょうが 切干大根 | 814 | 30.4 |
| 17 | 木 | ごはん<br>牛乳 | 肉じゃが 花野菜サラダ<br>ワカサギフリッター（2個） 玉ねぎドレッシング（クラス） | ○ | ○ | 牛乳<br>ワカサギ 豚肉<br>オキアミ<br>アオサ | ごはん じゃがいも<br>小麦粉 でん粉<br>砂糖 油 ドレッシング<br>しらたき | 玉ねぎ にんじん<br>グリンピース ブロッコリー<br>カリフラワー | 782 | 26.7 |
| 18 | 金 | コッペパン<br>牛乳 | 鶏肉のクリームスープ もやしと人参のサラダ<br>ベーコンオニオンオムレツ イタリアンドレッシング（クラス） | | | 牛乳<br>卵 ベーコン<br>鶏肉 | コッペパン<br>でん粉 砂糖<br>じゃがいも 油<br>小麦粉 ドレッシング | 玉ねぎ にんじん<br>小松菜 コーン<br>もやし 大根の葉 | 755 | 31.0 |
| 給食回数 | | 14回<br>物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。 | | | | 平均栄養量 | | | 790 | 30.6 |
| | | | | | | 基準栄養量 | | | 830 | 27~42 |

※印の献立は、よくかんで気を付けて食べましょう。

□ は、「ふるさと給食」です。

○ 印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

◎ 混ぜごはんの具は、飯缶で混ぜないでください。

△ 印の献立は、カップにごはんをよそりましょう。

献立予定表は、熊谷市ホームページ（熊谷学校給食センター）⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。








熊谷学校給食センターのインスタグラム公式アカウントがあります。
日々の給食や、食材について発信しています！
ぜひ「フォロー」をお願いします。



KUMAGAYA.KYUSHOKU