令和7年

７月献立表

豊玉中学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	**チンジャオロース丼** **中華風コーンスープ**	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 赤ピーマン ピーマン ねぎ コーン チンゲンサイ	736	17.2	25.2	2.7
2	水	○	**麦ご飯　魚のピリ辛焼き** **彩りきんぴら** **じゃがいもと玉ねぎの味噌汁**	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ みそ わかめ	米 大麦 こんにゃく 米油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 ねぎ ごぼう にんじん ピーマン 赤ピーマン さやいんげん たまねぎ	711	21.6	24.9	2.7
3	木	○	**夏野菜カレーライス** **こんにゃくサラダ**	豚肉 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 こんにゃく 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 かぼちゃ ピーマン なす もやし きゅうり コーン	804	11.2	30.8	2.9
4	金	○	**焼き鳥丼** **五目汁** **きゅうりのピリ辛漬け**	鶏もも 牛乳 豚肉	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん 小松菜 大根 干ししいたけ きゅうり	728	15.6	25.6	2.5
7	月	○	**混ぜこみちらし寿司** **魚の照り焼き　そうめん汁** **パインゼリー**	油揚げ 高野豆腐 とり肉 牛乳 さわら わかめ 寒天	米 砂糖 米油 片栗粉 そうめん	にんじん 干ししいたけ かんぴょう さやいんげん 生姜 大根 ねぎ パイナップルジュース パイナップル缶	753	18.9	24.6	2.8
8	火	○	**ガーリックトースト** **ボルシチ** **ツナサラダ**	牛乳 豚肉 まぐろ缶	食パン マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	にんにく パセリ粉 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 きゅうり コーン レモン	701	15.9	44.4	3.1
9	水	○	**ご飯　味噌カツ** **キャベツの塩昆布炒め** **とうがんのすまし汁**	牛乳 豚肉 みそ 塩昆布	米 小麦粉 パン粉 米ぬか油 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん もやし ねぎ とうがん 小松菜	742	15.5	30.9	2.3
10	木	○	**麻婆なす豆腐丼** **春雨スープ** **果物（小玉すいか）**	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 豚肉	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ なす チンゲンサイ すいか	797	15.8	28.2	2.5
11	金	○	**ウインナーピラフ** **夏野菜のキッシュ** **小松菜とポテトのスープ** **練馬玉ねぎ** **一斉給食**	ウインナー 牛乳 ベーコン 豚ひき肉 チーズ 卵 クリーム	米 米油 米ぬか油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン コーン ズッキーニ かぼちゃ 枝豆 赤ピーマン しめじ 小松菜	797	14.3	37.3	3.3
14	月	○	**麦ご飯** **ゴーヤーチャンプルー** **イナムドゥチ**	牛乳 豚肉 厚揚げ かつお節 卵 かまぼこ 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ゴーヤ 大根 干ししいたけ 小松菜 ねぎ	774	18.3	33.5	3.0
15	火	○	**麦ご飯　ししゃもの南蛮漬け** **切干大根の煮物** **きのこの味噌汁**	牛乳 ししゃも 油揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖	ねぎ 切干大根 にんじん さやいんげん 大根 たまねぎ えのきたけ しめじ 小松菜	742	16.1	27.4	2.9
16	水	○	**とうもろこしご飯** **鶏肉と厚揚げのうま煮** **野菜のごま酢和え**	牛乳 とり肉 厚揚げ	米 もち米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白ごま	コーン ごぼう にんじん たけのこ 干ししいたけ さやいんげん もやし きゅうり	733	16.4	27.0	2.6
17	木	● ｺｰﾋｰ	**ジャージャー麺** **具だくさん卵スープ**	みそ 豚ひき肉 大豆 コーヒー牛乳 とり肉 豆腐 卵	中華めん ごま油 米油 砂糖 片栗粉	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干ししいたけ チンゲンサイ	823	18.3	33.9	3.7

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数13回

※　１１日は、練馬産野菜を使った一斉給食の日です。本校は玉ねぎを使用します。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	757	16.5	30.3	2.8	360	104	2.8	276	0.36	0.49	17	7.3
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

6月の主な食材の産地							
牛乳	東京、群馬、岩手、青森、秋田、宮城、北海道、山梨						
人参	千葉	玉ねぎ	兵庫	小松菜	埼玉	鮭	北海道
ねぎ	栃木	じゃがいも	鹿児島	チンゲンサイ	千葉	いわし	千葉
ピーマン	茨城	ごぼう	青森	さくらんぼ	山形	ししゃも	ノルウェー
大根	千葉 練馬	きゅうり	群馬 練馬	りんご	青森	豚肉	茨城
にら	千葉	なす	栃木	あじ	タイ	豚骨	茨城
キャベツ	愛知　練馬	白菜	茨城	かつお	静岡	鶏肉	宮崎
れんこん	茨城	さやいんげん	千葉	さば	ノルウェー	鶏ガラ	宮崎

七夕の行事食—そうめん

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。