



7月分学校給食予定献立表（中学校）



【目標】暑さに負けないように食べよう

令和8年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名			主 な 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おかず	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1	水	ご飯	○	春巻 チンジャオロース 冬瓜入り中華スープ	ご飯、春巻、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、なると	筍、ピーマン、生姜、とうがん、人参、キャベツ、もやし、にら	760	27.7
2	木	ご飯	○	牛丼 メロン もやしとちくわの甘酢和え	ご飯、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、牛肉、ちくわ	白滝、椎茸、玉ねぎ、生姜、メロン、もやし、きゅうり、人参	765	27.2
3	金	バターロール	○	鮭のマヨネーズ焼き ペンネのトマト煮 キャベツとベーコンのスープ	パン、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、バター、じゃが芋	牛乳、鮭、チーズ、鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、にんにく、トマト、キャベツ、人参	740	38.6
6	月	七ヶ献立 わかめご飯	○	皇型コロッケ 小松菜とかんぴょうのごま和え 七ヶ汁 ★七ヶゼリー	わかめご飯、皇のコロッケ、油、ごま、砂糖、ゼリー	牛乳、鶏肉、かまぼこ	小松菜、人参、玉ねぎ、かんぴょう、ほうれん草	752	22.6
7	火	中華麺	お茶	ジャージャー麺 とうもろこし 塩味ナムル	中華麺、油、砂糖、片栗粉	豚肉、味噌	お茶、筍、人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、ごぼう、とうもろこし、もやし、きゅうり	625	26.6
8	水	ご飯	○	イカの竜田揚げ こんにゃくと枝豆の炒め物 めかぶの味噌汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、イカ、めかぶ、豆腐、油揚げ、味噌	生姜、こんにゃく、枝豆、大根	691	30.0
9	木	ご飯	○	夏野菜カレー 焼きウインナー ピンクポテトサラダ	ご飯、油、小麦粉、バター、じゃが芋、ピンクポテト、マヨネーズ	牛乳、豚肉、ウインナー	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、人参、ズッキーニ、生姜、セロリ、にんにく、トマト、りんご、とうもろこし	905	33.7
10	金	ツイストパン	○	チキンのこんがり焼き キャロットサラダ ABCスープ	パン、マヨネーズ、コーンフレーク、マカロニ、イタリアンドレッシング	牛乳、鶏肉、チーズ、ハム	人参、とうもろこし、玉ねぎ、キャベツ	723	33.9
13	月	ご飯	○	白身魚フライ 高野豆腐のそぼろ煮 きゅうりとたくあんのカクヤ	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、白身魚フライ、豚肉、高野豆腐	玉ねぎ、こんにゃく、人参、筍、椎茸、生姜、きゅうり、たくあん	813	33.7
14	火	ご飯	○	鯖の文化干し ひじきと大豆の炒め煮 ごま味噌汁 ★冷凍みかん	ご飯、油、砂糖、ごま	牛乳、鯖文化干し、ひじき、大豆、油揚げ、豆腐、味噌	白滝、人参、椎茸、玉ねぎ、大根、ごぼう、小松菜、みかん	762	29.3
15	水	ピタパン	○	鶏肉のスパイシー焼き ツナサラダ ミネストローネ	パン、砂糖、油、マヨネーズ、マカロニ、じゃが芋	コーヒーミルク、鶏肉、ツナ、ベーコン	にんにく、キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、トマト	596	26.8
16	木	地粉うどん	○	きつねうどん かぼちゃの蜜がらめ（2個） 枝豆 ★ヨーグルト	うどん、砂糖、油、片栗粉、バター	牛乳、鶏肉、油揚げ、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、ねぎ、生姜、椎茸、かぼちゃ、枝豆	813	31.7
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。							平均栄養量	745	30.2



《今月の地場産》
ねぎ、ピンクポテト

朝ごはんにおすすめ！

ハルに乗ってるのいじゃこチーズトースト

《「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」埼玉県教育委員会より》

《材料（1人分）》

- 食パン6枚切り 2枚
- とろけるチーズ細切り 30g
- 水菜 20g
- 焼きのり 1/2枚
- じゃこ 大さじ2
- マヨネーズ 適量

《作り方》

- ①水菜は洗い2cmの長さに切り水をきっておく。
- ②焼きのりは、一口大にちぎっておく。
- ③ボールに水菜、焼きのり、チーズ、じゃこを混ぜ合わせる。
- ④食パンに③の材料のをせ、マヨネーズを細めにしぼる。
- ⑤オーブントースターで、焦げ目がつくまで焼く。

包丁を使うときは
けがに注意してね！
使用する具を変えて
アレンジしてもおいしそう！

