



7月

学校給食献立



熊谷市教育委員会  
熊谷市立妻沼西中学校

| 日曜日                                       | 献立           |    |                                               | 体の中での働き                          |                    |                                  |                |                               |                                       | エネルギー<br>Kcal<br>たんぱく<br>質<br>g |
|-------------------------------------------|--------------|----|-----------------------------------------------|----------------------------------|--------------------|----------------------------------|----------------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
|                                           | 主食           | 牛乳 | おかず                                           | 体の組織を作る(赤)                       |                    | エネルギーのもとになる(黄)                   |                | 体の調子を整える(緑)                   |                                       |                                 |
|                                           |              |    |                                               | 1群                               | 2群                 | 5群                               | 6群             | 3群                            | 4群                                    |                                 |
| 1<br>(水)                                  | ご飯           |    | 肉じゃが<br>ししゃもフライ<br>おひたし                       | 豚肉<br>さつま揚げ<br>ししゃもフライ           | 牛乳                 | ご飯・砂糖<br>じゃがいも<br>こんにゃく          | 油              | 人参<br>ほうれん草                   | 玉葱<br>さやいんげん<br>キャベツ                  | 856<br>30.2                     |
| 2<br>(木)                                  | 黒パン          |    | ソース焼きそば<br>ひじき入りつくね<br>ブロッコリー＆ミニトマト           | 豚肉<br>ひじき入りつくね                   | 牛乳<br>さくらえび<br>青海苔 | 黒パン<br>中華麺                       | 油<br>マヨネーズ     | 人参<br>ブロッコリー<br>ミニトマト         | 玉葱<br>キャベツ<br>もやし                     | 787<br>30.1                     |
| 3<br>(金)                                  | カレー<br>うどん   |    | コーン蒸しパン<br>ほうれん草とひじきのサラダ                      | 豚肉<br>なると<br>ツナ                  | 牛乳<br>チーズ<br>ひじき   | うどん<br>じゃがいも<br>ホットケーキミックス       | 油              | 人参<br>こまつな<br>ほうれん草           | 玉葱・葱<br>とうもろこし<br>きゅうり                | 815<br>29.9                     |
| 6<br>(月)                                  | ハムカツ<br>サンド  |    | ゆでキャベツ<br>ミネストローネ<br>チーズで鉄分                   | 豚肉<br>ハム・卵<br>ベーコン               | 牛乳<br>ひじき<br>チーズ   | 食パン・薄力粉<br>パン粉・じゃが芋<br>マカロニ      | 油              | 人参<br>トマト・パセリ<br>こまつな         | キャベツ<br>セロリ・玉葱<br>にんにく                | 832<br>33.5                     |
| 7<br>(火)                                  | ご飯           |    | 星のコロッケ<br>きびなごフライ<br>大豆の磯煮<br>七夕スープ           | 鶏肉・大豆<br>きびなごフライ<br>さつま揚げ<br>なると | 牛乳<br>ひじき          | ご飯・砂糖<br>星のコロッケ<br>こんにゃく<br>そうめん | 油              | 人参<br>オクラ<br>こまつな             | キャベツ<br>さやいんげん<br>大根                  | 837<br>30.2                     |
| 8<br>(水)                                  | ご飯           |    | マーボー豆腐<br>しゅうまい<br>春雨サラダ                      | 豚肉<br>豆腐<br>しゅうまい                | 牛乳                 | ご飯・砂糖<br>かたくりこ<br>春雨             | 油<br>ごま油       | 人参<br>にら                      | 生姜・にんにく<br>たけのこ・葱<br>きゅうり・椎茸          | 796<br>32.2                     |
| 9<br>(木)                                  | ココア<br>揚げパン  |    | ワンタンスープ<br>ヘルシーサラダ<br>元気ヨーグルト                 | 豚肉<br>ツナ                         | 牛乳<br>ヨーグルト        | コッペパン<br>砂糖<br>ワンタン              | 油              | 人参<br>ほうれん草                   | もやし・ごぼう<br>葱・キャベツ<br>きゅうり・玉葱          | 815<br>29.3                     |
| 10<br>(金)                                 | ごま味噌<br>ラーメン |    | 春巻き<br>切り干し大根のナムル                             | 豚肉<br>味噌<br>ハム                   | 牛乳                 | 中華麺                              | 油<br>ごま<br>ごま油 | 人参・にら<br>こまつな<br>ほうれん草        | 生姜・にんにく<br>玉葱・もやし<br>葱・メンマ            | 816<br>30.7                     |
| 14<br>(火)                                 | 夏野菜<br>カレー   |    | 大豆のカリカリ揚げ<br>ハムと大根のサラダ<br>フルーツゼリー             | 豚肉<br>大豆<br>ハム                   | 牛乳<br>チーズ          | ご飯・じゃが芋<br>かたくりこ<br>砂糖           | 油              | 人参<br>かぼちゃ                    | 玉葱・生姜・なす<br>にんにく・キャベツ<br>ヤングコーン       | 911<br>29.2                     |
| 15<br>(水)                                 | ご飯           |    | 豚肉とレバーのごまだれ<br>和風サラダ<br>やさしい椀                 | 豚肉・豚レバー<br>高野豆腐・いか<br>生揚げ・味噌     | 牛乳                 | 片栗粉・砂糖<br>じゃが芋・ご飯<br>こんにゃく       | 油<br>ごま        | 人参<br>ほうれん草                   | 生姜・きゅうり<br>キャベツ・葱<br>ごぼう・大根           | 788<br>33.1                     |
| 16<br>(木)                                 | パイン<br>パン    |    | 白身魚のトマトソースかけ<br>かふうスープ<br>ツナとひじきのサラダ<br>冷凍みかん | ホキ<br>ベーコン<br>卵<br>ツナ            | 牛乳<br>ひじき          | パインパン<br>砂糖<br>じゃが芋<br>かたくりこ     | 油<br>オリーブ油     | トマト・パセリ<br>人参<br>オクラ<br>ほうれん草 | キャベツ・セロリ<br>とうもろこし<br>にんにく・玉葱<br>きゅうり | 854<br>34.2                     |
| ☆給食回数 12回☆<br>※食材料入荷の都合により献立が変わる場合がございます。 |              |    |                                               |                                  |                    |                                  | エネルギー          |                               | たんぱく質                                 |                                 |
|                                           |              |    |                                               |                                  |                    | 基準値                              | 820kcal        |                               | 30.0g                                 |                                 |
|                                           |              |    |                                               |                                  |                    | 月平均                              | 827kcal        |                               | 31.1g                                 |                                 |

7月7日は七夕です！



七夕は、農作業の時期をつかさどる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事をつかさどる機織の織女(織姫)が恋人同士で仲が良すぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして、1年に1度、七夕の日にはしか会えなくなってしまうとのことです。  
この日には短冊に願い事を書いて、書道や詩歌などの上達を願う習慣もあります。給食では七夕スープ、星のコロッケを七夕献立として取り入れます。  
七夕スープは、そうめん・・・天の川　オクラ・・・星　さやいんげん・・・笹の葉　にんじん・・・短冊  
だいこん・・・短冊　に見立てています。

