



2025年

7月分中学校給食献立予定表(西側)



上尾市教育委員会  
上尾市立中学校給食共同調理場

| 日                                 | 曜 | 献立名                      |                                                      | 材 料 名                      |                   |                       |                                                   |                                          |                   |                                                                                       |      | エネ<br>ル<br>ギー | たんぱく質 |
|-----------------------------------|---|--------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------|-------|
|                                   |   | 主食<br>牛乳                 | おかず<br>(主菜・副菜)                                       | 主に体の組織を作る食品群               |                   | 主に体の調子を整える食品群         |                                                   | 主にエネルギーとなる食品群                            |                   | 調味料                                                                                   | kcal | g             |       |
|                                   |   |                          |                                                      | (1群)たんぱく質                  | (2群)無機質           | (3群)カロテン              | (4群)ビタミンC                                         | (5群)炭水化物                                 | (6群)脂質            |                                                                                       |      |               |       |
| 1                                 | 火 | 白飯<br>◎ 牛乳               | アジの変わりソース<br>◎ じゃがいものそぼろ煮<br>◎ みそ汁                   | アジでん粉付き<br>鶏肉 白みそ          | 牛乳<br>煮干し粉        | 水菜                    | 玉ねぎ えだまめ<br>根生姜 キャベツ                              | 米 砂糖<br>じゃがいも<br>でん粉                     | サラダ油              | 塩 パプリカ 辛子 酢<br>しょうゆ 酒                                                                 | 822  | 34.5          |       |
| 2                                 | 水 | ◎ 黒パン<br>◎ 牛乳            | チキンカツ<br>◎ 青菜と豚肉の炒め物<br>◎ もやしのスープ<br>◎ クラスソース        | 鶏肉 豚肉<br>ベーコン              | 牛乳                | 江戸菜 人参<br>豆苗          | もやし 玉ねぎ<br>根生姜                                    | 黒パン 小麦粉<br>パン粉                           | サラダ油              | 塩麹 塩 こしょう<br>鶏ガラ しょうゆ<br>中濃ソース                                                        | 822  | 37.4          |       |
| 3                                 | 木 | 白飯<br>◎ 牛乳               | ブルコギ<br>◎ 中華風コーンスープ                                  | 豚肉 鶏肉 鶏卵                   | 牛乳                | 人参 にら<br>水菜           | にんにく 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>根生姜 長ねぎ<br>クリームコーン<br>ホールコーン | 米 砂糖 でん粉                                 | サラダ油<br>ごま油<br>ごま | しょうゆ コチジャン<br>酒 一味唐辛子<br>鶏ガラ 塩                                                        | 764  | 37.3          |       |
| 4                                 | 金 | ◎ デニッシュ<br>ペストリー<br>◎ 牛乳 | インディアンポテト<br>◎ わかめサラダ<br>◎ セタスープ                     | 豚肉 鶏肉                      | 牛乳 わかめ            | チンゲン菜<br>オクラ 人参       | 玉ねぎ もやし<br>根生姜<br>干しいたけ                           | デニッシュペストリー<br>でん粉 皮つきポテト<br>砂糖 ビーフン      | サラダ油              | カレー粉 塩 しょうゆ<br>ケチャップ こしょう<br>ウスターソース 酢<br>辛子 鶏ガラ                                      | 823  | 28.1          |       |
| 7                                 | 月 | 白飯<br>◎ 牛乳               | 鯖のみそ焼き<br>◎ 卵の花和え<br>◎ 沢煮椀                           | サワラ 白みそ<br>油揚げ おから<br>豚肉   | 牛乳                | 人参                    | 長ねぎ えだまめ<br>こんにゃく たけのこ<br>大根 干しいたけ                | 米 砂糖 でん粉                                 | サラダ油              | 厚削り節 酒 しょうゆ<br>塩 本みりん                                                                 | 772  | 34.7          |       |
| 8                                 | 火 | ◎ ツイストパン<br>◎ 牛乳         | いかのマリネ<br>◎ ウインナーと<br>コーンのソテー<br>◎ クックル<br>(エチオピア料理) | いかでん粉付き<br>ウインナー<br>鶏肉     | 牛乳                | 人参 パセリ                | レモン果汁 玉ねぎ<br>ホールコーン<br>キャベツ 根生姜                   | ツイストパン 砂糖                                | サラダ油<br>バター       | 塩 こしょう ターメリック<br>鶏ガラ 酢 白ワイン                                                           | 866  | 35.2          |       |
| 9                                 | 水 | 白飯<br>◎ 牛乳               | 焼き魚<br>◎ 麻婆なす<br>◎ 青菜のスープ                            | サバ 豚肉<br>赤みそ 鶏肉            | 牛乳                | 人参 こまつな               | 玉ねぎ 長ねぎ<br>なす にんにく<br>根生姜                         | 米 砂糖 でん粉                                 | サラダ油<br>ごま油       | しょうゆ 豆板醤<br>チキンブイオン 塩<br>こしょう                                                         | 836  | 33.6          |       |
| 10                                | 木 | ◎ 子どもパン<br>◎ 牛乳          | ポテトコロッケ<br>◎ ブロッコリーのソテー<br>◎ 大根のスープ<br>◎ クラスソース      | 豚肉 鶏肉                      | 牛乳<br>脱脂粉乳        | ブロッコリー<br>人参<br>水菜    | 玉ねぎ 根生姜<br>大根                                     | 子どもパン<br>ポテトサラダベース<br>ポテトパウダー<br>小麦粉 パン粉 | サラダ油<br>バター       | 塩 こしょう 鶏ガラ<br>しょうゆ 中濃ソース                                                              | 836  | 29.3          |       |
| 11                                | 金 | 枝豆ごはん<br>◎ 牛乳            | 鶏肉の照り焼き<br>◎ 春雨のピリ辛炒め<br>◎ みそ汁                       | 鶏肉 豚肉<br>白みそ               | 牛乳<br>煮干し粉        | 人参 にら<br>チンゲン菜        | えだまめ 根生姜<br>にんにく 長ねぎ                              | 米 砂糖 でん粉<br>春雨 ふ                         | サラダ油<br>ごま油       | しょうゆ 本みりん 酒<br>だし昆布 こしょう<br>豆板醤 塩<br>オイスターソース                                         | 783  | 34.3          |       |
| 14                                | 月 | ◎ バターコッペ<br>◎ 牛乳         | ハンバーグ<br>デミグラソースかけ<br>◎ もやしの炒め物<br>◎ 白玉入りスープ         | ハンバーグ 豚肉<br>鶏肉             | 牛乳                | 人参 にら<br>江戸菜          | にんにく 玉ねぎ<br>もやし                                   | バターコッペ 砂糖<br>白玉もち                        | サラダ油              | デミグラソース 赤ワイン<br>ケチャップ 塩 こしょう<br>しょうゆ チキンブイオン                                          | 913  | 34.7          |       |
| 15                                | 火 | 白飯<br>◎ 牛乳               | カレー<br>◎ キャベツと<br>人参のサラダ<br>◎ 福神漬                    | 豚肉                         | 牛乳<br>チーズ         | 人参                    | にんにく 根生姜<br>玉ねぎ 炒め玉ねぎ<br>すりおろしりんご<br>キャベツ 福神漬     | 米 じゃがいも<br>小麦粉 砂糖                        | サラダ油<br>バター       | チキンブイオン しょうゆ<br>ポークブイオン こしょう<br>ケチャップ チャツネ<br>ウスターソース 赤ワイン<br>中濃ソース カレー粉<br>酢 塩 パーリーフ | 894  | 35.0          |       |
| 16                                | 水 | 白飯<br>◎ 牛乳               | 魚のごまだれかけ<br>◎ ゴーヤチャンプルー<br>◎ みそ汁                     | モウカザメでん粉付き<br>豚肉 豆腐<br>白みそ | 牛乳<br>わかめ<br>煮干し粉 | 人参                    | 根生姜 にんにく<br>長ねぎ にがうり<br>玉ねぎ                       | 米 砂糖 でん粉                                 | サラダ油<br>ごま        | チキンブイオン 塩<br>しょうゆ 本みりん 酢                                                              | 843  | 38.7          |       |
| 給食回数                              |   |                          |                                                      |                            |                   | 12回                   |                                                   | 今月の平均摂取栄養量                               |                   |                                                                                       | 831  | 34.4          |       |
|                                   |   |                          |                                                      |                            |                   |                       |                                                   | 食事摂取基準                                   |                   |                                                                                       | 830  | 27～42         |       |
| ◎は、自校調理場(サテライトキッチン)で納品及び調理するものです。 |   |                          |                                                      |                            |                   | 都合により献立の変更がある場合があります。 |                                                   |                                          |                   |                                                                                       |      |               |       |

※ 大阪・関西万博に合わせて世界の料理を実施しています。

〜〜夏を元気に過ごすための食生活のポイント〜〜

朝ごはんは必ず食べましょう

1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。  
朝ごはんを抜くと、熱中症にもなりやすくなります。



こまめに水分をとみましょう

清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。  
汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンク等で塩分も一緒に摂るようにします。



冷たい物は、ほどほどに

アイスや清涼飲料水など甘くて冷たい物を取り過ぎると食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れて、胃腸をいたわりましょう。

夏野菜をしっかり食べましょう

ビタミン類をたっぷり含み水分補給にも役立ちます。  
夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

