２０２５年　７月　学校給食予定献立表

坂戸市立　中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素	
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	たんぱく質(g)
日(曜)		たんぱく質	無機質	カロテン	Ｖ．Ｃ．	炭水化物	脂質			
1(火)	牛乳		牛乳						826	36.8
	ツイストパン					ﾂｲｽﾄﾊﾟﾝ				
	鶏肉のイタリアン煮込み	鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ		にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ ﾄﾏﾄ缶	たまねぎ	砂糖		赤ﾜｲﾝ 塩 こしょう ﾊﾞｼﾞﾙ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	ＡＢＣマカロニスープ	豚肉		こまつな にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ	じゃがいも ﾏｶﾛﾆ	米油	白ﾜｲﾝ 塩 こしょう 鶏がら ﾛｰﾚﾙ		
	とうもろこし				とうもろこし					
2(水)	牛乳		牛乳						767	31.3
	カレーピラフ	豚肉		にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ	たまねぎ	米	米油	しょうゆ 塩 ｶﾚｰ粉 こしょう ﾊﾟﾌﾟﾘｶ		
	赤魚の竜田揚げ	赤魚			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ 塩		
	コールスロー			にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
	ヨーグルト		ﾖｰｸﾞﾙﾄ							
3(木)	牛乳		牛乳						778	28.6
	コッペパン					ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ				
	焼きそば	豚肉 ﾎﾞｰｸﾊﾑ	あおのり	にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ	中華めん	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ 中濃ｿｰｽ こしょう		
	もやしのサラダ			こまつな	きゅうり しょうが もやし	砂糖	米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう		
	小玉すいか				小玉すいか					
4(金)	牛乳		牛乳						826	32.0
	ごはん					米				
	笹かまぼこの元気揚げ	笹かまぼこ		にんじん	たまねぎ	小麦粉	米油	塩		
	そぼろ煮	鶏肉 豚肉		にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	米油	しょうゆ 塩 煮干し		
	浅漬け				きゅうり もやし			塩		
7(月)	牛乳		牛乳						875	38.8
	ごはん					米				
	スタミナ焼肉	豚肉			たまねぎ にんにく ねぎ	砂糖	ごま油 米油	清酒 本みりん しょうゆ		
	七夕汁	豆腐 星形かまぼこ		にんじん	たけのこ	そうめん		清酒 本みりん しょうゆ 塩 削り節		
	枝豆				えだまめ			塩		
8(火)	牛乳		牛乳						812	28.2
	ライスボールパン					ﾗｲｽﾎﾞｰﾙﾊﾟﾝ				
	なすとトマトのスパゲッティ	ﾍﾞｰｺﾝ		ﾄﾏﾄ	しょうが たまねぎ なす にんにく	小麦粉 砂糖 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	米油	塩 こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ		
	オレンジサラダ			にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり みかん缶	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
9(水)	牛乳		牛乳						764	33.1
	キムチチャーハン	豚肉		にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ	はくさいｷﾑﾁ	米	ごま 米油	清酒 しょうゆ 塩 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ		
	あじの黒酢風味	あじ				小麦粉 でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 黒酢		
	いろいろ野菜のナムル			にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 塩		
10(木)	牛乳		牛乳						815	35.1
	チキンカツサンド	鶏肉			ｷｬﾍﾞﾂ	小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 砂糖 こどもﾊﾟﾝ	米油	本みりん ｳｽﾀｰｿｰｽ 中濃ｿｰｽ しょうゆ 塩 こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	クレオパトラのスープ	湯葉 豚肉		にんじん ﾓﾛﾍｲﾔ	たけのこ たまねぎ 干ししいたけ	でん粉	ごま油	清酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら ﾛｰﾚﾙ		
11(金)	牛乳		牛乳						885	42.2
	ごはん					米				
	さばの味噌煮	さば 赤みそ			しょうが	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ		
	五目豆	大豆 ちくわ 凍り豆腐 鶏肉		にんじん	ごぼう	砂糖 こんにゃく	米油	本みりん しょうゆ 塩		
	ピリッとキャベツ				ｷｬﾍﾞﾂ もやし		ﾗｰ油	しょうゆ 塩		
14(月)	牛乳		牛乳						772	29.7
	バターロール					ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ				
	ミートペンネ	鶏肉 豚肉		にんじん ﾄﾏﾄ缶	たまねぎ	小麦粉 ﾍﾟﾝﾈﾏｶﾛﾆ	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ 塩 こしょう ﾊﾞｼﾞﾙ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	イタリアンサラダ			赤ﾋﾟｰﾏﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり たまねぎ	砂糖	ｵﾘｰﾌﾞ油 米油	塩 米酢 こしょう ﾊﾞｼﾞﾙ		
15(火)	牛乳		牛乳						818	32.4
	昆布ごはん	油揚げ 鶏肉	昆布	にんじん		砂糖 米		清酒 しょうゆ		
	豚肉のカリカリ揚げ	豚肉			しょうが にんにく	でん粉	米油	しょうゆ		
	おひたし			こまつな	もやし			しょうゆ		
16(水)	牛乳		牛乳						872	26.5
	夏野菜のカレー	豚肉		かぼちゃ にんじん いんげん	しょうが ｾﾛﾘｰ たまねぎ なす にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ 塩 ｶﾚｰ粉 ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	グリーンサラダ			ﾋﾟｰﾏﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
	フローズンヨーグルト		ﾌﾛｰｽﾞﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ							
	給　食　回　数　12　回							今月の栄養量	818	32.9
	牛乳は４月～10月の間２５０ｍｌとなります。　材料は都合により変更することがあります。							基準栄養量	830	27.0～41.5