

2026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			エネルギー (Kcal)	たんばく質 (g)	
		たんばく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質				
1(水)	牛乳		牛乳							779	33.1
	たこめし	油揚げ 凍り豆腐		にんじん	ごぼう 干しいたけ	麦 砂糖 米	米油	清酒 しょうゆ 粗塩			
	豚肉のカリカリ揚げ	たこ 豚肉			しょうが にんにく	でんぶん	米油	しょうゆ			
	浅漬け			にんじん	キャベツ			粗塩			
2(木)	牛乳		牛乳							791	27.5
	ライスボールパン					ライスボールパン					
	なすとトマトのスパゲッティ	ベーコン		トマト ビーン	しょうが たまねぎ なす にんにく	小麦粉 砂糖	米油	粗塩 こしょう トマトケチャップ			
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり オールコン	砂糖	米油	粗塩 米酢 こしょう			
3(金)	牛乳		牛乳							845	32.7
	ごはん					米					
	さばの韓国煮	さば 赤みそ			にんにく	砂糖	ごま	清酒 本みりん しょうゆ			
	五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖 ごんにやく	米油	しょうゆ			
	もずく汁	鶏肉	もずく	にんじん	たまねぎ 干しいたけ			清酒 しょうゆ 粗塩			
6(月)	牛乳		牛乳							846	27.0
	夏野菜のカレーライス	豚肉	チーズ	かぼちゃ にんじん いんげん	しょうが せりふ たまねぎ なす にんにく	小麦粉 米	バター 米油	カレーソース しょうゆ 粗塩			
	ワタンのバリバリサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり オールコン もやし	砂糖 ワタンの皮	ごま油 米油	しょうゆ 粗塩 米酢			
7(火)	牛乳		牛乳							823	35.8
	ごはん					米					
	スタミナ焼肉	豚肉			たまねぎ にんにく ねぎ	砂糖	米油	清酒 本みりん しょうゆ			
	セタ汁	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			
	枝豆				えだまめ			粗塩			
8(水)	牛乳		牛乳							830	35.4
	キムチチャーハン	豚肉		にんじん	ねぎ はくさい	米	ごま 米油	清酒 しょうゆ 粗塩			
	あじの中華ドレッシングかけ	あじ		にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ	小麦粉 でんぶん	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 米酢			
	ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		粗塩			
9(木)	牛乳		牛乳							762	35.4
	黒パン					黒パン					
	鶏肉のイタリアン煮込み	鶏肉 ベーコン		にんじん ビーン トマト	たまねぎ	砂糖		赤ワイン 粗塩 こしょう			
	クレオパトラのスープ	湯葉 豚肉		にんじん モロヘイ	たけのこ たまねぎ 干しいたけ			清酒 しょうゆ 粗塩			
	メロン				メロン			粗塩			
10(金)	牛乳		牛乳							837	34.6
	ごはん					米					
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	米油	粗塩			
	そばろ煮	鶏肉 豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	しょうゆ 粗塩 煮干し			
	おひたし			こまつな	もやし	ごんにやく		しょうゆ			
13(月)	牛乳		牛乳							824	32.3
	ジャンバラヤ	えび 豚肉		にんじん トマト 豆	たまねぎ にんにく	米	オリーブ油	清酒 粗塩 こしょう			
	ふわっかり揚げ	チリリソーセージ			しょうが	小麦粉 でんぶん	ごま 米油	清酒 しょうゆ			
	コールスロー	大豆 凍り豆腐 鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	粗塩 米酢 こしょう			
14(火)	牛乳		牛乳							843	36.5
	スラッピージョー	豚肉		にんじん	たまねぎ	小麦粉 砂糖 コッパパン	米油	赤ワイン カスターソース 粗塩			
	米粉のクリームスープ	鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 米粉	バター 米油	赤ワイン 粗塩 こしょう			
	フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト					鶏がら 油			
		給 食 回 数 10 回						今月の栄養量	818	33.0	
		* 材料は都合により変更することがあります						* 牛乳は4月～10月の間250mlになります	基準栄養量	830	27.0～41.5