

令和7年 7月 中学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市立瑞沼学校給食センター

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		給食センターからの お知らせ
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I類 (kcal)	蛋白質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	麦ごはん 牛乳 ◇フェイジョアード あぶり焼きチキン ◇ヴィネグレットサラダ(フレンチ)	豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 鶏肉	牛乳 チーズ	さやいんげん 人参 トマト 黄ピーマン	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 じゃが芋		796	29.8	フェイジョアードは、黒インゲン豆と豚肉を煮込んだブラジル料理です。ご飯にかけて食べることができます。
2	水	ごはん 牛乳 沢煮碗 太刀魚フライ 刻み昆布の煮付け	豚肉 太刀魚 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 長葱 椎茸 ごぼう	精白米 こんにゃく 砂糖 パン粉 小麦粉	油	808	31.9	たちうおは漢字で「太刀魚」と書く通り、銀色で細長く刀のような形をしています
3	木	★チャーハン 牛乳 五目中華スープ ジャンボしゅうまい(2個) フルーツポンチ	豚肉 大豆ミート なると 鶏肉 うずら卵 えび	牛乳	人参 小松菜	グリーンピース とうもろこし 緑豆もやし 椎茸 玉葱 黄桃 パインアップル レモン パナナ	精白米 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 はちみつ	ごま油 油	831	38.5	フルーツポンチには、3種類の果物とさわやかなはちみつレモンゼリーが入っています
4	金	地粉うどん 牛乳 肉味噌うどん お魚ナゲット(2個) 小松菜のサラダ(野菜いっぱい香味玉ねぎ)	豚肉 味噌 鶏レバー あじ たら	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	しめじ 長葱 緑豆もやし 生姜 キャベツ とうもろこし 玉葱	地粉うどん 砂糖 でん粉 小麦粉	油	761	33.9	お魚ナゲットは、あじとたらのすり身から作られています
7	月	★五目散らし 牛乳 天の川汁 メンチカツ レモンカスタードタルト	鶏肉 油揚げ 鶏卵 かまぼこ あさり 豚肉	牛乳	人参 オクラ	竹の子 椎茸 長葱 えのき茸 キャベツ 玉葱	精白米 砂糖 そうめん レモンカスタード タルト	油 豚脂	900	29.1	七夕献立
8	火	ごはん 牛乳 さつま汁 さばの幽庵焼き 五目きんぴら	鶏肉 生揚げ 味噌 さば 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 椎茸 ゆず	精白米 里芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	839	38.9	幽庵焼きは酒、醤油、みりんとゆずなどの柑橘類の果汁を合わせた調味液に魚を漬けて焼いた料理です
9	水	ごはん 牛乳 水餃子 チヂミ 青椒肉絲	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 青梗菜 ピーマン 赤ピーマン	キャベツ 大豆もやし 竹の子 ねぎ	精白米 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉	油 豚脂	757	27.0	青椒肉絲に入っているピーマンは夏が旬の野菜です
10	木	黒パン 牛乳 ◇鮭とアスパラのクリームスパゲティ フライドチキン ◇グリーンサラダ(野菜いっぱいイタリアン)	鮭フレーク 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参 グリーンアスパラ ガス	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	黒パン スパゲティ 小麦粉 でん粉	油	901	36.3	スパゲティとサラダには、三郷市産の玉葱がたっぷり入っています
11	金	ごはん 牛乳 もずくの中華スープ 豚角煮 ゴーヤチャンプルー バックアーモンド入り小魚	鶏肉 豚肉 炒り卵 生揚げ かつお節	牛乳 もずく かたくちいわし	人参 小松菜	大根 椎茸 にがうり 緑豆もやし	精白米 でん粉 砂糖	ごま油 油 アーモンド ごま	754	35.6	沖縄料理献立 「もずくの中華スープ」 「ゴーヤチャンプルー」
14	月	麦ごはん 牛乳 ◇豚丼の具 厚焼卵 大根のサラダ(柚子かつお)	豚肉 鶏卵	牛乳	小松菜 人参	長葱 椎茸 玉葱 竹の子 生姜 大根 きゅうり	精白米 米粒麦 白滝 砂糖	油 ごま	766	31.8	豚肉に含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える手助けをし、疲労回復に効果があります
15	火	ナン 牛乳 ◇夏野菜のカレー サモサ ◇コールスロー(コールスロー)	鶏肉 鶏レバー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 かぼちゃ ピーマン トマト さやいんげん	玉葱 なす にんにく 生姜 とうもろこし キャベツ きゅうり	ナン じゃが芋 小麦粉	油 ごま	838	28.7	早稲田中リクエスト献立

★印は、混ぜご飯です。給食センターで「具」を混ぜて配送します。白米のみの提供はありません。
◇印は、三郷市産の玉葱を使用した献立です。
※食品名は主材料のみ記載しています。 ※献立は、材料の都合により変更する場合があります。 (給食についての情報は三郷市公式ホームページから)

～7月の献立紹介～

7日(月) 七夕献立
「五目散らし」「天の川汁」



七夕は五節句のひとつで「星祭り」ともいわれます。そうめんを食べたり星を眺めたりする慣習があります。
給食の天の川汁には、天の川に見立てたそうめんや、星型のかまぼこ、断面が星に見える夏野菜のオクラも入っています。

11日(金) 沖縄県郷土料理
「もずくの中華スープ」「ゴーヤチャンプルー」

沖縄は全国一のもずくの産地で、沖縄ではもずくのことを方言で「スヌイ」と呼びます。給食ではのどごしの良いスープにしました。ゴーヤチャンプルーは沖縄の定番料理のひとつです。ゴーヤは苦みがありますが、他の具材と調理し、一緒に味わうことでおいしく食べられます。

夏野菜を食べよう！

太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜はビタミン、ミネラルが豊富です。また、水分が多いので「食べる水分補給」になります。

