

7月分 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

令和8年度



日・曜	献立名	献立の使用食材料	栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
水	ごはん	精白米	758
	牛乳	牛乳	
	◇夏野菜の味噌汁	鶏肉、生揚げ、人参、なす、小松菜、かぼちゃ、みょうが、しめじ、玉葱、○白味噌、○赤味噌、○かつおだし	35.4
	いわしの梅煮	鰯の梅煮【いわし、梅肉、三温糖、醤油、発酵調味料、食塩、加工澱粉(魚卵※稀に混入の可能性あり)】	
木	ピリ辛ひじきご飯の具	ひじき、豚肉、人参、さやいんげん、ごぼう、にんにく、なたね油、○豆板醤、醤油、酒、上白糖	875
	麦ごはん	精白米、米粒麦	
	牛乳	牛乳	29.4
	◇カレーライス	豚肉、人参、じゃが芋、玉葱、ひよこ豆、○レバーそぼろ、○さいころチーズ、脱脂粉乳、にんにく、生姜、○カレールー、○カレールー中辛、○ウスターソース ○トマトケチャップ、○カレー用スパイス、なたね油	
金	パンプキンアンサンブルエッグ	パンプキンアンサンブルエッグ【鶏卵、かぼちゃ、鶏肉、馬鈴薯でん粉、米油、砂糖、食酢、しょうゆ、食塩、菜種油、かつおだし、酵母エキス、みりん】	808
	フルーツポンチ	フルーツミックス【パイ、黄桃、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、酸化防止剤、酸味料、pH調整剤】、カットゼリーはちみつレモン【砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、レモン果汁、砂糖、はちみつ、ゲル化剤:増粘多糖類、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄Na、香料、カロチノイド色素】	
	ホット中華めん	中華麺【輸入小麦粉、県産小麦粉、食塩、かんすい】	35.4
	牛乳	牛乳	
土	味噌ラーメン	豚肉、○大豆ミート、人参、長葱、とうもろこし、緑豆もやし、生姜、にんにく、上白糖、醤油、○赤味噌、○中華用スープストック、白こしょう、白すりごま、とりがら	755
	五目包子(2個)	五目包子【キャベツ、たまねぎ、豚肉、鶏肉、豚脂、でん粉、パン粉(小麦、大豆)、しょうゆ、ひじき、砂糖、植物油脂(ごま)、おろししょうが、発酵調味料、かきエキス調味料、食塩、たん白加水分解物(小麦)、香辛料、小麦粉、小麦グルテン、ピロリン酸第二鉄】	
	切り干し大根のサラダ	切干し大根、赤ピーマン、きゅうり、大豆もやし、野菜いっぱい香味たまねぎドレッシング【醸造酢(りんご)、食用植物油脂、糖類:砂糖・果糖ぶどう糖液糖、玉ねぎ、食塩、しょうゆ、香味食用油、チキンエキス、野菜エキス、香辛料、赤ピーマン、ねぎ、ゆず、ほたてエキス、いりこエキス、酒精、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、香料、香辛料抽出物】	28.2
	ごはん	精白米	
月	牛乳	牛乳	773
	中華風ワカメスープ	わかめ、豚肉、長葱、○なると、冷凍豆腐【豆乳、難消化性デキストリン、でん粉、豆腐用凝固剤、リン酸カルシウム、酸化防止剤:V.C、ピロリン酸第二鉄】、干し椎茸、緑豆もやし、人参、ほうれん草、○中華用スープストック、黒こしょう、醤油、ごま油	
	太刀魚フライ	太刀魚フライ【太刀魚、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、食塩、増粘剤】、揚げ物用なたね油、○中濃ソース	28.5
	キャベツの中華サラダ	キャベツ、きゅうり、人参、棒々鶏ドレッシング味噌味【食用植物油脂(ごま、大豆)、果糖ぶどう糖液糖、醤油、ごま、醸造酢、発酵調味料、生姜、みそ、食塩、にんにく加工品、コチジャン(大豆)、ラー油(ごま)、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタン】	
火	★五目散らし	精白米、米酢、上白糖、食塩、鶏肉、人参、竹の子、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤(大豆)】、錦糸卵【鶏卵、砂糖、醸造酢、でん粉、食塩、植物油(大豆)、デキストリン、加工でん粉、増粘多糖類、調味料:アミノ酸】、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、○和風だし、みりん、醤油	766
	牛乳	牛乳	
	天の川汁	人参、星型かまぼこ【魚肉、加工澱粉、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、着色料、加工油脂】、酒、そうめん【小麦粉、食塩】、長葱、オクラ、えのき茸、醤油、食塩、○かつおだし	37.8
	ハンバーグ	ハンバーグ【鶏肉、豚肉、たまねぎ、粒状植物性たん白(大豆)、豚脂、でん粉、砂糖、トマトケチャップ、植物油脂(大豆)、乾燥マッシュポテト、野菜ペースト、香辛料、オニオンエキスパウダー、食塩、酵母エキス、加工デンプン、炭酸Ca、調味料:無機塩、焼成Ca、ピロリン酸鉄、着色料、硫酸Ca】、大根、みりん、醤油	
水	シークワーサータルト	シークワーサータルト【砂糖、米粉、豆乳、ショートニング、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、コーンフラワー、シークワーサー果汁、植物油、水溶性食物繊維、水あめ、大豆粉、ぶどう糖、こんにやく加工品、加工デンプン、ゲル化剤:増粘多糖類、炭酸Ca、ビタミンC、乳化剤、膨張剤、ピロリン酸第二鉄、酸味料、増粘剤:キサンタンガム、紅花色素、香料】	766
	ビタパン	ビタパン【小麦粉、砂糖、ショートニング、植物油脂、食塩、麦麴製剤(小麦)、小麦たん白、pH調整剤、イースト、脱脂粉乳】	
	牛乳	牛乳	37.8
	◇ツナとトマトのスパゲティ	スパゲティ、○ツナレトルト、人参、玉葱、マッシュルームレトルト【マッシュルーム、食塩、pH調整剤:クエン酸、酸化防止剤:ビタミンC】、ズッキーニ、ベーコン【豚バラ肉、食塩、水あめ、砂糖、グルタミン酸Na、ビタミンC】、にんにく、○トマトケチャップ、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、○中濃ソース、食塩、黒こしょう、なたね油	
木	焼きからチキン(2個)	焼きからチキン【鶏肉、鶏皮、でん粉:馬鈴薯・とうもろこし、パン粉、ドロマイト、チキンスープ、植物油脂:なたね・大豆、水あめ、砂糖、しょう油、還元水あめ、食塩、コーン粉末、コショウ末、パブリカ、ジンジャーパウダー、唐辛子、ガーリック末、酵母エキス、ぶどう糖、揚げ油:なたね油、加工でん粉、鉄強化製剤】	863
	コーンサラダ	ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、キャベツ、きゅうり、枝豆、コーンクリームドレッシング【食用植物油脂、砂糖、醸造酢、食塩、スイートコーンパウダー、発酵調味料、ソテーオニオン、酵母エキスパウダー、ブルーベリーピューレ、レモン果汁、にんじんエキス、増粘剤:加工品でん粉・増粘多糖類、乳化剤、酸味料、香料、香辛料抽出物】	
	ごはん	精白米	27.1
	牛乳	牛乳	
金	◇酢豚	豚肉でん粉付【豚肩ロース肉、でん粉】、揚げ物用なたね油、うずら卵水煮【うずら卵、食塩】、玉葱、人参、赤ピーマン、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、竹の子、醤油、ばれいしょでん粉、米酢、○トマトケチャップ、上白糖、ごま油、なたね油	803
	ごま団子	ごま団子【あん:砂糖・いんげんまめ・たけあずき・あずき、米粉、ごま、ラード、加工デンプン(小麦)、トレハロース、ソルビトール、キシロース、乳化剤、酵素(大豆)、原材料の一部に乳成分を含む(乳)】	
	華風和え	大根、キャベツ、きゅうり、人参、塩中華ドレッシング【糖類:水あめ・砂糖、醸造酢、食用植物油脂、還元水あめ、食塩、発酵調味料、たん白加水分解物、にんにく、酵母エキスパウダー、こんぶエキス、こしょう、酵母エキス、酸味料、増粘剤:キサンタンガム、香料】	29.6
	麦ごはん	精白米、米粒麦	
土	牛乳	牛乳	803
	コーンポタージュ	とうもろこし、うらごしコーン、小松菜、牛乳、○コーンポタージュエース、生クリーム	
	たこナゲット(2個)	たこナゲット【たこ、いか、たちうおすり身、植物油脂:なたね油、発酵調味料、豚脂、砂糖、食塩、大豆粉、粉末状大豆たん白、香辛料:ホワイトペッパー、酵母エキス、パン粉、小麦粉、でん粉、ぶどう糖、植物油脂:パーム・サフラワー、加工デンプン:タピオカ、トレハロース、ベーキングパウダー、揚げ油:なたね油】	29.6
	◇ドライカレーの具	豚肉、○大豆ミート、玉葱、グリーンピース、人参、にんにく、生姜、なたね油、○トマトケチャップ、○コンソメ、醤油、○カレー粉、食塩	
月	ごはん	精白米	816
	牛乳	牛乳	
	ソーキ汁	豚肉、冬瓜、人参、大根、小松菜、長葱、生姜、○かつおだし、だし昆布、醤油、食塩、酒	30.8
	小松菜入りメンチカツ	小松菜入りメンチカツ【鶏肉、玉葱、パン粉:小麦粉・イースト・果糖ぶどう糖液糖・ショートニング:ナタネ・パーム・食塩・大豆粉・pH調整剤、バターミックス:とうもろこし澱粉(大豆)・食塩・黒コショウ・加工澱粉・トレハロース・増粘多糖類、豚肉、小松菜、豚脂、トマトケチャップ、小麦粉、砂糖、玄米醗酵調味料、みりん、食塩、白胡椒、炭酸カルシウム、クエン酸第一鉄ナトリウム】、揚げ物用なたね油、○中濃ソース	
火	ゴーヤチャンプルー	○炒り卵、冷凍絹厚揚げ【豆乳、でん粉、難消化性デキストリン、デキストリン、ぶどう糖、揚げ油:植物油脂、リン酸カルシウム、豆腐用凝固剤、酸化防止剤:ビタミンC、ピロリン酸第二鉄】、にがうり、人参、緑豆もやし、なたね油、醤油、○中華用スープストック、ばれいしょでん粉、かつお節	814
	ツイストパン	ツイストパン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】	
	牛乳	牛乳	34.6
	◇ミネストローネ	レバー入りウインナー【豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料】、マカロニ、キャベツ、ひよこ豆、人参、玉葱、にんにく、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、トマトピューレ、○スープストック、なたね油、食塩、黒こしょう	
水	鶏肉のレモンソテー	チキンレモンガーリック焼き【鶏肉、植物油、おろしにんにく、果糖ぶどう糖液糖、食塩、コショウ、乾燥レモンピール、粉末レモン果汁、ガーリックパウダー、唐辛子、レッドベルペッパー、乾燥パセリ、コショウ末、調味料:アミノ酸等、乳化剤、香料、酸化防止剤:V.C・V.E、炭酸Na、カロチン色素、パブリカ色素】	830
	コロコロきゅうり	きゅうり、野菜いっぱいイタリアンドレッシング【食用植物油脂、野菜:玉ねぎ・赤ピーマン・しいたけ、糖類:果糖ぶどう糖液糖・砂糖、醸造酢(りんご)、食塩、ソテーオニオン、しょうゆ、酵母エキス、香辛料、たん白加水分解物(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、オリーブ、チキンエキスパウダー、酒精、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア、香料、香辛料抽出物、ビタミンB1】	
	もちクリームアイス	もちクリームアイス【植物油脂、豆乳クリーム、砂糖類、でん粉、食塩、砂糖、もち粉、上新粉、還元水あめ、澱粉、食用油脂、加工デンプン、セルロース、乳化剤(大豆)、加工澱粉、増粘多糖類、pH調整剤、香料、安定剤:増粘多糖類、カロチノイド色素、酵素、塩化マグネシウム】	31.7
	★注意事項 ・○印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。 ・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。 ・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。		
月平均栄養量			803
基準栄養量			31.7
			830
			34

ピリ辛ひじきご飯の具をこ
飯にのせて食べましょう

七夕献立

沖縄県郷土料理献立
「ソーキ汁」「ゴーヤチャンプルー」

北中リクエスト献立



7日 セタ料理献立

天の川をはさんで輝くふたつの星、「織姫」と「彦星」が年に一度会うことが許される星まつりの日です。米粉と小麦粉を練って編んだ「索餅」をセタに食べると病気に罹らないと信じられていました。次第にこの習慣が「そうめんを食べる」に変化しました。天の川汁には、そうめん、星形のかまぼこや旬のオクラも入っています。

13日 沖縄県郷土料理献立

ソーキとは沖縄の方言で、豚の骨付き肉を指します。給食では豚肉の角切りを使用しています。沖縄県では、年末に家畜の豚をさばき、お正月に「ソーキ汁」を始めとする豚肉料理で祝う慣習があります。「ゴーヤチャンプルー」は沖縄県の庶民的な料理のひとつです。ゴーヤは「夏野菜の王様」といわれ、ビタミンが多い野菜です。



夏休み中も
牛乳を飲もう

★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。