

7月分予定献立表(Cコース)

(給食回数14回)



令和7年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		総量(kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
1日 (火)	ごはん 郷土料理 (新潟県)	牛乳	とり肉のレモン和え	とり肉	牛乳		レモン、生姜	ごはん、さとう、 でん粉	油		
			佐渡の煮しめ	生揚げ	昆布	にんじん	白滝	さといも、さとう		581	770
			とびうおのつみれ汁	とびうお、みそ		にんじん、小松菜	長ねぎ、ごぼう、生姜	でん粉、さとう		24.0	29.7
			のりのつくだ煮		あまのり、 ひとえぐさ			でん粉、さとう			
2日 (水)	こどもパン	牛乳	フィッシュフィレ(ソース)	すけそうだら	牛乳			こどもパン、 パン粉、小麦粉	油		
			マッシュポテト				とうもろこし	じゃがいも		597	750
			ミネストローネ	フランクフルト、 ひよこ豆		にんじん、トマト	キャベツ、玉ねぎ		オリーブオイル	22.0	26.9
3日 (木)	中華めん	牛乳	えびしゅうまい	たら、えび	牛乳		玉ねぎ	中華めん、でん粉、 小麦粉、パン粉			
			変わり和え	ちくわ		にんじん	もやし、きゅうり			570	739
			みそラーメン	ぶた肉、みそ		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、 とうもろこし、生姜、にんにく		油、ごま	25.5	32.6
4日 (金)	ごはん	牛乳	かれのい甘酢あんかけ	かれい	牛乳			ごはん、さとう、 でん粉	油		
			ぶたキムチ炒め	ぶた肉			生姜、にんにく、白菜キムチ、 キャベツ、もやし		ごま油	614	803
			とうがんの中華スープ	とり肉、豆腐		にんじん	とうがん、長ねぎ		油、ごま油	29.2	35.2
			ヨーグルト		ヨーグルト						
7日 (月)	麦ごはん 行事食 (七夕)	牛乳	ハンバーグ	とり肉、ぶた肉	牛乳		生姜、にんにく、玉ねぎ	麦ごはん、さとう、 でん粉、じゃがいも	油		
			星空のフルーツボンチ				パインアップル、 ナタデココ	ゼリー		673	918
			夏野菜カレー	ぶた肉	スキムミルク	かぼちゃ、 ピーマン、トマト	にんにく、玉ねぎ、なす		油、カレールウ	21.7	28.1
8日 (火)	ごはん	牛乳	ぶた肉のねぎ塩だれがけ	ぶた肉	牛乳		にんにく、長ねぎ、レモン、 生姜	ごはん、でん粉	油、ごま油		
			もやしのカレー炒め	ベーコン		にんじん	玉ねぎ、もやし		油	573	771
			白玉団子のすまし汁	とり肉、油揚げ		小松菜	大根、長ねぎ	団子		25.0	30.9
9日 (水)	コッペパン	牛乳	フランクフルト バーベキューソースがけ	フランクフルト	牛乳		マッシュルーム、 にんにく	コッペパン、さとう	油		
			マカロニサラダ (イタリアンドレッシング)				きゅうり、とうもろこし	マカロニ	ドレッシング	579	726
			具だくさんスープ	とり肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	じゃがいも	油	24.2	29.8
10日 (木)	ソフトめん	牛乳	たこ焼き(ソース)	たこ	牛乳		キャベツ	ソフトめん、米粉、 さとう、でん粉			
			親豆子豆サラダ (サウザンアイランドドレッシング)	大豆		にんじん	枝豆、キャベツ		ドレッシング	663	824
			ミートソース	ぶた肉		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ	さとう	油、 ハヤシフレーク	23.4	28.8
11日 (金)	ごはん	牛乳	ポテトコロッケ(ソース)		牛乳		玉ねぎ	ごはん、じゃがいも、でん粉、 さとう、パン粉、小麦粉	油、マーガリン		
			ゴーヤイリチー	ぶた肉		にんじん	生姜、にんにく、 ゴーヤ、もやし	さとう、でん粉	油	565	754
			大根と油揚げのみそ汁	油揚げ、豆腐、 みそ			大根、長ねぎ			19.3	23.6
			こんぶふりかけ		昆布、のり	抹茶		でん粉、さとう、米			
14日 (月)	ごはん	牛乳	中華パオズ	とり肉	牛乳	小松菜、にら	生姜	ごはん、パン粉、 小麦粉、さとう、でん粉			
			きゅうりのナムル (ナムルドレッシング)			にんじん	きゅうり、もやし		ドレッシング	624	805
			マーボー豆腐	ぶた肉、豆腐、 みそ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ、生姜	さとう、でん粉	油、ごま油	26.1	30.7
15日 (火)	ごはん	牛乳	とり天(卵含む)	とり肉	牛乳		生姜	ごはん、天ぷら粉、 小麦粉、でん粉	油		
			チンゲン菜のおひたし	かつお節		チンゲン菜、 にんじん	もやし			564	753
			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、みそ	わかめ		玉ねぎ、長ねぎ			26.9	32.8
16日 (水)	はちみつパン 世界の 味めぐり献立 (パリ)	牛乳	とり肉のリオネーズソースがけ	とり肉	牛乳		玉ねぎ	はちみつパン、 さとう、でん粉	油		
			ラタウイユ	フランクフルト		ピーマン、 かぼちゃ、トマト	なす、にんにく	さとう	油	681	824
			ポトフ			にんじん	玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも		24.5	29.8
			もものタルト	豆乳			もも	さとう、米粉、でん粉	油		
17日 (木)	地粉うどん	牛乳	あじフリッター	あじ	牛乳、あおさ			地粉うどん、さとう、 小麦粉、米粉、でん粉	油		
			小松菜のごま和え			小松菜、にんじん	大根	さとう	ごま	565	764
			五目うどん	ぶた肉、 かまぼこ、油揚げ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ			21.5	28.0

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲料	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生	
18日 (金)	ごはん	牛乳	つくねの照り焼き	とり肉、 とりレバー	牛乳		玉ねぎ	ごはん、さとう、 でん粉、パン粉、小麦粉	ごま、油	554	716	
			ぶた肉とズッキーニの炒め物	ぶた肉		にんじん	ズッキーニ、もやし、生姜	油				
			キムチのピリ辛みそ汁	生揚げ、みそ		にんじん	えのきたけ、大根、 白菜キムチ	じゃがいも	ごま油			
※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。								7月平均栄養摂取量		熱量(kcal)	600	780
※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。								たんぱく質(g)		23.9	29.5	

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。

※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。

※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。

※「中>〇〇」は、中学校のみ提供の献立になります。



給食だより

7月の目標「バランスよく食べよう」
「手を洗おう」



いよいよ夏本番です。夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!



特に朝食は
しっかり食べてね!



②冷たいものの食べ過ぎや 飲み過ぎに注意しよう!



水か麦茶で
少量をこまめに摂取
しましょう!



③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



水分には体の熱を
下げる役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜♪
太陽の光をたっぷり浴びて
育ったばかりは、
ビタミンA、ビタミンC
を豊富に含んでいるよ!



食の体験を広げよう!

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか? 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



☆7月7日は七夕☆

願い事がかないますように…
と願いを込めて、
七夕給食を提供します★お楽しみに!



世界の 味めぐり献立

7月のテーマ「フランス」

～世界三大料理&パリ・コレクション～



ボンジュール! 今月は世界三大料理の一つであるフランス料理を提供します。7月はフランスの建国記念日があるほか、フランスの最大の首都パリで、その年のファッションのトレンドを決めるファッションショー「パリ・コレクション」が行われます。

とり肉のリオネーズソースがけ

▶フランス南東部のリオン地方では、玉ねぎがたくさんとれることから、玉ねぎを使った料理にはリオン風という意味の「リオネーズ」という名前がつくそうです。

ラタトゥイユ

▶フランスの郷土料理。トマトをたっぷり使います。

ポトフ

▶フランスの代表的な家庭料理。コトコト煮て作ります。

もものタルト

▶フランスで広く愛される焼き菓子。

～給食を食べて、フランスの味を
楽しみましょう!～

郷土料理「新潟県～佐渡島の金山～」

昨年7月に、新潟県の「佐渡島の金山」が世界文化遺産に登録されることが決定しました。そこで今月は、新潟県の郷土料理を提供します。

とり肉のレモン和え

▶新潟県燕市発祥のソウルフード。揚げどりにレモンのタレをかけた料理です!

煮しめ

▶貝沢山で甘みがあるのが特徴です。祭りや祝い事に欠かせない煮物だそうです。

とびうおのつみれ汁

▶海の幸がいっぱいのお新潟県。佐渡特産のとびうおを使ったつみれ汁です。

～給食を食べたら、「佐渡島の金山」について

調べてみましょう!～



いろいろな呼び名があるけど、
世界遺産の正式名称では、呼
びやすく覚えやすいように、
「佐渡島」の呼び方を「さ
ど」にしたんだよ!



- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由等により給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

給食の情報を
公開しています!

こちらをクリック