



中学生のみなさん、暑い日が続きますがもりもり食べて元気に過ごしましょうね。

7月分学校給食予定献立表

川越市立今成学校給食センター TEL223-0891

川越第一中 富士見中 野田中 大東中 大東西中 霞ヶ関中

霞ヶ関東中 霞ヶ関西中 川越西中 名細中 鯨井中

令和4年

日	曜	献立		主な分類		
				※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。		
		主食・牛乳	おかず	主にエネルギーになる(5,6群)	主に体の組織をつくる(1,2群)	主に体の調子を整える(3,4群)
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン		
1	金	さきたま ライスボール 牛乳	和風スパゲティ フライドポテト フルーツポンチ 	パン 米粉 スパゲティ ジャが芋 油	牛乳 豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 ピーマン みかん パインアップル 桃 しめじ ぶどう
4	月	ごはん 牛乳	ドレッシング マーボー豆腐 春巻 ホットキャベツ	ごはん でん粉 油 ドレッシング ごま 小麦粉	牛乳 豆腐 豚肉	キャベツ しょうが たけのこ 人参 にんにく 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ
5	火	ごはん 牛乳	のり佃煮 彩り団子汁 厚焼卵 こんにゃくのおかか煮	ごはん ジャが芋 でん粉 砂糖 油	牛乳 油揚げ かつお節 さつま揚げ 豚肉 とり肉 みそ のり 卵	こんにゃく さやいんげん 小松菜 大根 人参 ほうれん草
6	水	フォカッチャ 牛乳	メイプルジャム ドレッシング チリコンカン ポークソーセージ ごぼうサラダ	パン ジャが芋 砂糖 油 ジャム ドレッシング ごま	牛乳 大豆 豚肉 とり肉 ポークソーセージ	ごぼう 玉ねぎ とうもろこし 人参 にんにく トマトピューレ ケチャップ
7	木	ごはん 牛乳	ソース 七タ汁 星型メンチカツ こうやめしの具	ごはん 砂糖 油 パン粉	牛乳 油揚げ 高野豆腐 かまぼこ 豚肉 とり肉 たらすり身	ごぼう 大根 人参 みつば れんこん しいたけ 玉ねぎ
8	金	ごはん 牛乳	すき焼き さばのみそ煮 プチトマト(2)	ごはん 砂糖 油	牛乳 豆腐 豚肉 さば みそ	しらたき 玉ねぎ トマト 人参 長ねぎ
11	月	ごはん 牛乳	しょうゆ じゃが豚キムチ かにパオシュー(2) パインアップル	ごはん ジャが芋 砂糖 油 小麦粉	牛乳 豚肉 かに	こんにゃく 玉ねぎ なら 人参 白菜 パインアップル
12	火	中華めん 牛乳	広東麺 たこ型たこ焼き かりかり大豆	中華めん でん粉 砂糖 ごま油 油 小麦粉	牛乳 大豆 豚肉 たこ	しょうが たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 にんにく もやし しいたけ
13	水	麦ごはん 牛乳	夏野菜カレー チキンナゲット(2) いちごヨーグルト	麦 ごはん 砂糖 油 ルウ 小麦粉	牛乳 豚肉 ヨーグルト とり肉	枝豆 しょうが 玉ねぎ トマト なす 人参 にんにく いちご
14	木	ごはん 牛乳	ソース 野菜ふりかけ 豚汁 子持ちししゃもフライ(2) 枝豆	ごはん ジャが芋 油 パン粉	牛乳 豆腐 油揚げ きわかめ 豚肉 みそ 子持ちししゃも	枝豆 大根 人参 長ねぎ
15	金	コッペパン 牛乳	ドレッシング ポトフ ハンバーグ ひじきサラダ	パン ジャが芋 砂糖 油 ドレッシング	牛乳 ひじき ハム ベーコン とり肉 豚肉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 人参 パセリ ケチャップ
19	火	わかめごはん 牛乳	キムチスープ 豚肉のマヨネーズ風味焼き 豆乳プリンタルト	ごはん 春雨 砂糖 油 ドレッシング 米粉	わかめ 牛乳 豆腐 豚肉 とり肉 豆乳	水菜 玉ねぎ なら 人参 白菜 もやし しいたけ
20	水	丸パン 牛乳	ノンエッグ タルタルソース 白ソースの煮込物 かれいのカレー南蛮漬け りんごゼリー	パン 砂糖 油 ルウ でん粉 ノンエッグタルタルソース	牛乳 とり肉 かれい	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご
都合により献立を変更することがあります。 主な分類欄は、使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。					平均栄養量	エネルギー 818 kcal たんぱく質 32.4 g



献立作成のねらい:

暑さに負けない体をつくろう

夏野菜カレー、枝豆、豚肉のマヨネーズ風味焼き、子持ちししゃもフライなどのビタミン、ミネラル等を多く摂取できる料理を取り入れました。



【食べ方によせて】

- ・ホットキャベツ、ごぼうサラダ、ひじきサラダ…ドレッシングで和えてから配食してください。
- ・こうやめしの具…具を飯缶の中に入れ、2本のしゃもじでよく混ぜ合わせてから配食してください。
- ・かれいのカレー南蛮漬け…ノンエッグタルタルソースをかけ、パンにはさんで食べてください。
- ・フライドポテト…4本位を目安に配食してください。

【今月の川越産農産物(予定)】

なす、水菜、きゅうり、チンゲン菜、みつば、枝豆



【献立紹介】

- ・彩り団子汁(新メニュー)…2色のじゃが芋団子が入ったみそ汁です。
- ・広東麺(新メニュー)…五日あんかけラーメンです。汁をたっぷり付けるとおいしく食べられます。

【お知らせ】

- ・2学期の給食は9月1日(木)開始予定です。
- ・今月の牛乳は毎日250ccです。



7月の献立より

じゃが豚キムチ



●材料(1人分)

油	0.4g
豚ロース薄切り(一口大)	28g
玉ねぎ(スライス)	36g
人参(いちょう切り)	12g
じゃが芋(一口大)	66g
糸こんにゃく(4cm)	18g
水	24g
砂糖	2.4g
酒	6g
みりん	2.4g
しょうゆ	7.2g
キムチ	10g
なら(2cm)	4g

●作り方

- ①鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ②豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参、じゃが芋を順に炒める。
- ③全体に油がまわったら、糸こんにゃく、水を加えて煮る。
- ④材料が煮えてきたら、調味料とキムチを加えて煮る。
- ⑤にらを加え、にらに火が通ったらできあがり。

キムチとにらが入ったしっかり味の肉じゃが。暑い夏にもおすすめです。

「夏休み料理教室」を開催します

開催日: 令和4年7月29日(金)

対象: 市内在住の小中学生及びその保護者

開催の詳細や応募方法については、二次元バーコードを読み取り、HPをご覧ください。



牛乳には骨のもとになるカルシウムやたんぱく質がいっぱいですよ。夏休みも毎日飲んでね。

