

みなさん、暑い日が続きますがしっかり食べて元気に過ごしましょう。

7月分学校給食予定献立表

令和8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)
	主食・牛乳	おかず	炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン
1 水	中華めん 牛乳	タンメン 揚げ棒餃子 シークワサーゼリー	中華めん でん粉 油 小麦粉	牛乳 豚肉	キャベツ なら 人参 もやし きくらげ シークワサー
2 木	ごはん 牛乳	五目豚汁 いわしのみぞれ煮 米粉レモンマフィン	ごはん 油 米粉 砂糖	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ いわし 豆乳	こんにやく ごぼう 大根 人参 長ねぎ レモン
3 金	ごはん 牛乳	マナー豆腐 えびパオジュ(2) ホットキャベツ	ごはん でん粉 油 小麦粉 ドレッシング ごま	牛乳 豆腐 豚肉 えび たらすり身	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
6 月	黒糖イギリス 食パン 牛乳	ポトフ ウイナーソーセージ(2) カラフルこんにやくのサラダ	黒砂糖 パン じゃが芋 砂糖 油 ドレッシング	牛乳 ハム ウイナーソーセージ とり肉	こんにやく キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 人参 もやし ケチャップ
7 火	ごはん 牛乳	七タ汁 さばの塩焼き わかめと大豆の炒め物	ごはん 砂糖 油	牛乳 大豆 わかめ かまぼこ 豚肉 とり肉 たらすり身 さば	枝豆 水菜 大根 人参
8 水	ごはん 牛乳	野菜スープ フライドポテト ジャンバラヤの具	ごはん じゃが芋 砂糖 油	牛乳 ウイナーソーセージ とり肉	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし トマト 人参 にんにく ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム ケチャップ
9 木	コッペパン 牛乳	インディアン焼きそば オムレツ 杏仁フルーツ	パン 中華めん 砂糖 油	牛乳 ちくわ 豚肉 卵 豆乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 パインアップル 桃 ケチャップ
10 金	わかめごはん 牛乳	キムチスープ とりの唐揚げ(2) 豆乳プリン	ごはん 春雨 油 でん粉 砂糖	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 とり肉 豆乳	玉ねぎ なら 人参 白菜 もやし しいたけ
13 月	酢めし 牛乳	沢煮椀 いかスティックフライ(2) 五目ずしの具	ごはん 砂糖 油 でん粉	牛乳 油揚げ かまぼこ 豚肉 とり肉 のり いか	かんぴょう ごぼう 大根 たけのこ 人参 みつば しいたけ
14 火	はちみつパン 牛乳	チンゲン菜のミルク煮 ハンバーグ 人参村長サラダ	はちみつ パン マカロニ 砂糖 油 ルウ	牛乳 まぐろ 豚肉 とり肉	チンゲン菜 とうもろこし 人参 レモン しめじ トマトピューレ 玉ねぎ
15 水	ごはん 牛乳	白玉汁 豚肉のマヨネーズ風味焼き ミニトマト(2)	ごはん もち 砂糖 油 ドレッシング	牛乳 なんと 豚肉 とり肉	大根 玉ねぎ トマト 人参 みつば
16 木	麦ごはん 牛乳	夏野菜カレー ハッシュドポテト バニラヨーグルト	麦 ごはん 砂糖 油 ルウ じゃが芋	牛乳 豚肉 ヨーグルト	枝豆 しょうが 玉ねぎ トマト なす 人参 にんにく
17 金	ごはん 牛乳	じゃが豚キムチ 鮭メンチカツ 枝豆	ごはん じゃが芋 砂糖 油 パン粉	牛乳 豚肉 鮭	こんにやく 枝豆 玉ねぎ なら 人参 白菜

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、食食用として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 796 kcal

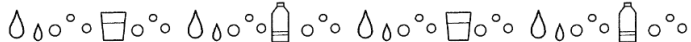
たんぱく質 31.5 g



献立作成時のねらい 暑さに負けない体をつくろう

日差しが強く、気温や湿度も高くなり、じめじめとした季節がやってきました。夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

今月はビタミンやミネラルを多く摂取できる献立や少し辛味のあるじゃが豚キムチ、ジャンバラヤ、インディアン焼きそばなどを取り入れました。

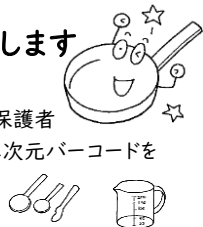


「夏休み料理教室」を開催します

開催日：令和8年8月6日(木)

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。



【食べ方によせて】

- ・カラフルこんにやくサラダ・ホットキャベツ…ドレッシングで和えてから配食してください。
- ・ジャンバラヤの具…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。
- ・五目ずしの具…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、いかスティックフライと一緒にのりで巻いて食べてください。
- ・フライドポテト…7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)】

枝豆、なす、みつば、きゅうり、チンゲン菜、水菜

【お知らせ】

・2学期の給食は9月2日(水)開始予定です。

・今月の牛乳は毎日250ccです。

【献立紹介】

- ・じゃが豚キムチ…夏でも食べやすいキムチ入りの肉じゃがです。
- ・七タ汁…星型の蒲鉾と天の川に見立てた魚そうめんが入ったすまし汁です。
- ・インディアン焼きそば…岡山県高梁市の学校給食が発祥とされるカレー味のソース焼きそばです
- ・ジャンバラヤ…アメリカルイジアナ州の鶏肉やソーセージなどの肉類とパプリカなどのスパイスで味つけた炊き込みごはんです。



今月はスポーツ牛乳!

牛乳は熱中症対策にもおすすめです。

川越の名産 枝豆

川越は、埼玉県有数の枝豆の産地で、様々な品種が栽培されています。

枝豆を購入する際は、色が鮮やかで、ふくらんだ豆の粒の大きさがそろっているものを選びましょう。また、枝付きのものは鮮度が保たれているので、より新鮮な豆の風味を味わえます。葉がいきいきとしており、丈が低く、さやが密生しているものを選びましょう。

ぜひ、新鮮な川越産の枝豆をご賞味ください!

問い合わせ 農政課 TEL (224-5939)

今月の給食から★ジャンバラヤ★(1人分)

油…0.4g にんにく…0.4g(みじん切り) ウイナー…26g(輪切り) 玉ねぎ…26g(粗みじん)
 ピーマン…6.5g(粗みじん) 赤ピーマン…6.5g(粗みじん) 冷凍ホールコーン…6.5g
 塩…0.8g こしょう…0.02g コンソメ…0.5g カレー粉…0.3g パプリカ…0.02g
 砂糖…0.55g ケチャップ…6.5g トマトダイス…6.5g(生のトマトでも可) ごはん…1膳分

- ①油でにんにくを炒め、香りが出たらウイナーを炒める。
- ②ウイナーに焼き色が付いたら、玉ねぎを加え炒め、残りの材料も加えて炒める。
- ③調味料とトマトダイスを加え、中弱火で5分程度煮る。
- ④炊き立てのごはんに混ぜて食べる。

夏休みに作ってみよう!!

