



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

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8年

日 曜	献 立		主 な 分 類		
	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	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 ウインナーソーセージ 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
2 木	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
3 金	ごはん 牛乳	ソース 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	こんにゃく 枝豆 玉ねぎ にら 人参 白菜
6 月	ごはん 牛乳	七夕汁 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
7 火	中華めん 牛乳	タンメン 揚げ棒餃子 シークワーサーゼリー	中華めん でん粉 油 小麦粉	牛乳 豚肉	キャベツ にら 人参 もやし きくらげ シークワーサー
8 水	ごはん 牛乳	ドレッシング マーボー豆腐 えびパオシュー(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
9 木	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 にら 人参 白菜 もやし しいたけ
10 金	黒糖イギリス 食パン 牛乳	ドレッシング ポトフ ウインナーソーセージ(2) カラフルこんにゃくのサラダ	黒砂糖 パン じゃが芋 砂糖 油 ドレッシング	牛乳 ハム ウインナーソーセージ とり肉	こんにゃく 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
13 月	ごはん 牛乳	お魚ふりかけ 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 なた 豚肉 とり肉	大根 玉ねぎ トマト 人参 みつば
14 火	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
15 水	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	こんにゃく ごぼう 大根 人参 長ねぎ レモン
16 木	酢めし 牛乳	焼きのり 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
17 金	麦ごはん 牛乳	夏野菜カレー ハッシュドポテト バナナヨーグルト	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

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

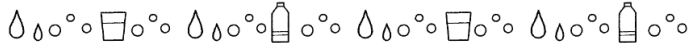
エネルギー 796 kcal
たんぱく質 31.5 g



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】

- ・カラフルこんにゃくサラダ・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

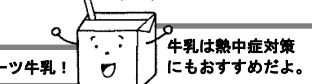
【お知らせ】

・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。
- ・七夕汁…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。



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) ウインナー…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、香りが出たらウインナーを炒める。
- ②ウイン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炊き立てのご飯に混ぜて食べる。

夏休みに
作ってみよう!!

