



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7年

日	曜	献立		主 な 分 類		
		主食・牛乳	おかず	※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)
				炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン
1	火	ツイストパン 牛乳	洋風ワンタンスープ チキンゲット(2) しゃくし菜ポテト	パン 小麦粉 ジャが芋 油 オリーブオイル ドレッシング	牛乳 ハム とり肉	さやいんげん キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しゃくし菜
2	水	ごはん 牛乳	ドレッシング 夏野菜カレー カラフルこんにゃくのサラダ いちごヨーグルト	ごはん 砂糖 油 ルウ ドレッシング ごま	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	こんにゃく 枝豆 しょうが 玉ねぎ とうもろこし トマト なす 人参 にんにく もやし いちご
3	木	ごはん 牛乳	じゃが芋とわかめのみそ汁 つくね(2) かわりきんぴら	ごはん ジャが芋 でん粉 砂糖 ごま ごま油 油 パン粉	牛乳 油揚げ わかめ 豚肉 みそ とり肉	しらたき さやいんげん 玉ねぎ ごぼう 大根 人参 長ねぎ
4	金	コッペパン 牛乳	ケチャップ 川越焼きそば ウイナーソーセージ(2) マスカットゼリー入りポンチ	パン 中華めん 油	牛乳 青のり 豚肉 ウイナーソーセージ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ケチャップ もも バインアップル マスカット
7	月	ごはん 牛乳	ソース 七夕汁 いかフライ 豚肉と大豆の甘辛煮	ごはん 砂糖 油 パン粉	牛乳 大豆 かまぼこ 豚肉 とり肉 たらすり身 いか	大根 人参 長ねぎ みつば
8	火	ごはん 牛乳	肉豆腐 かぼちゃコロッケ ミニトマト(2)	ごはん でん粉 砂糖 油 パン粉	牛乳 豆腐 豚肉	しらたき さやいんげん 玉ねぎ トマト 人参 長ねぎ かぼちゃ
9	水	ごはん 牛乳	すいどん 豚キムチ炒め チョコクレープ	山田中 リクエスト ごはん 小麦粉 ごま 油 砂糖 米粉 チョコクリーム	牛乳 油揚げ 豚肉 とり肉 豆乳	しょうが 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ 白菜 ほうれん草 しいたけ
10	木	丸パン 牛乳	野菜スープ 照り焼きハンバーグ トマトペンネ	パン ペンネ でん粉 砂糖 油 オリーブオイル	牛乳 ベーコン とり肉 豚肉	キャベツ 玉ねぎ トマト 人参 にんにく パセリ しいたけ ケチャップ
11	金	ごはん 牛乳	ソース コーン入り卵スープ 太刀魚フライ 水菜のごま和え	ごはん でん粉 砂糖 ごま ごま油 油 パン粉	牛乳 豚肉 とり肉 卵 寒天 太刀魚	こんにゃく 水菜 玉ねぎ 人参 とうもろこし もやし
14	月	ごはん 牛乳	ドレッシング マーボー豆腐 かにシューマイ(2) こがねもやし	ごはん でん粉 油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豆腐 豚肉 かに たらすり身	しょうが たけのこ 人参 にんにく 長ねぎ もやし しいたけ 玉ねぎ
15	火	ごはん 牛乳	お魚ふりかけ チンゲン菜のスープ おろし焼肉 シークワーサーのタルト	ごはん でん粉 春雨 砂糖 ごま油 油 米粉	牛乳 豚肉 とり肉 豆乳	しらたき しょうが 大根 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 にんにく ピーマン りんご しいたけ シークワーサー
16	水	中華めん 牛乳	ちゃんぽん 春巻 枝豆	中華めん でん粉 油 小麦粉	牛乳 いか さつま揚げ 豚肉	枝豆 キャベツ しょうが 玉ねぎ 人参 もやし しいたけ
17	木	ごはん 牛乳	肉じゃが さばのごま照り煮 アセロラゼリー	ごはん ジャが芋 砂糖 油 ごま	牛乳 豚肉 さば	しらたき さやいんげん 玉ねぎ 人参 アセロラ
都合により献立を変更することがあります。				平均栄養量		エネルギー 823 kcal たんぱく質 32.3 g

【献立作成時のねらい】
暑さに負けない体を作ろう

ビタミン、ミネラル等を多く摂取できる、夏野菜カレーや肉じゃがなどを献立に取り入れました。一学期も終わりが近づき、いよいよ夏本番です。食事と睡眠をしっかりとり、こまめな水分補給を心がけましょう。

- 【食べ方によせて】
- カラフルこんにゃくのサラダ
 - こがねもやし
 - 照り焼きハンバーグ.....丸パンにはさんで食べてください。
- ドレッシングでよく和えてから配食してください。

チンゲン菜

チンゲン菜は白菜の仲間で、中国原産の野菜です。日本には1972年の日中国交回復以降入ってきたといわれており、現在は日本各地で栽培される定番野菜になりました。みずみずしく、シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴。くせがないので、中華料理はもちろん、西洋料理にも合う万能野菜です。

スーパーの地場産コーナーや農産物直売所等で見かけた際は、ぜひ購入してみてください！

問い合わせ 農政課 TEL(224-5939)

夏休みに作ってみよう！ ～おろし焼肉～

～材料(1人分)～

油	0.5g
にんにく(みじん切り)	0.5g
しょうが(みじん切り)	0.5g
豚小間肉	45g
玉ねぎ(薄切り)	25g
しらたき(2～3cm)	12g
ピーマン(細切り)	8g
大根おろし	15g
酒	0.9g
砂糖	0.9g
みりん	1.3g
しょうゆ	5.5g
※すりおろしりんご	3g

～作り方～

- ①フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを入れる。
- ②豚肉を入れて、色が変わったら玉ねぎを入れ炒める。
- ③玉ねぎの色が透明になってきたら、あく抜きをしたしらたき、ピーマンを入れて、さらに炒める。
- ④食材にしっかり火が通ったら、Aと軽く水分をきった大根おろしを入れる。
- ⑤全体がなじんだら完成。

※給食ではすりおろしりんごを隠し味に加えていますが、入れなくても美味しく召し上がれます。

さっぱりとしていて、暑い時期にぴったり！ぜひ、家で作ってみましょう！

川越産農産物(予定)

枝豆、なす、みつば
チンゲン菜、水菜

お知らせ

- ・今月の牛乳は、毎日250ccです。
- ・2学期の給食は9月3日(水)開始の予定です。

**川越市立学校給食センター
運営委員を募集します。**

川越市立学校給食センター運営委員会は、学校給食センターの運営に関し、重要事項を審議する委員会です。運営委員会の運営に保護者の参加を得てより開かれた市政の推進を図るための委員の一部を公募します。

募集人員:2名 募集期間:令和7年6月25日(水)～7月25日(金)まで
応募方法については、川越市ホームページをご覧になるか、学校給食課にお問い合わせください。 TEL 223-6035

『夏休み料理教室』を開催します。

開催日:令和7年8月8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、川越市ホームページをご覧ください。