令和8年

7月分予定献立表

さいたま市立常盤中学校

日(曜) ☆ｴﾈﾙｷﾞｰkcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
1(水)	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
☆714 ◎29.6	麻婆ナス	なす 油 豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん こんにゃく たまねぎ さんしょう粉 でん粉 ごま油
		ねぎ 干しいたけ にら ナンプラー オイスターソース 酒 テンメンジャン しょうゆ 砂糖 彩花みそ（赤） トウバンジャン
	中華ナムル	キャベツ こまつな だいこん にんじん きくらげ しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 みりん プチドリップ
2(木)	牛乳	牛乳
☆732	わかめごはん	米 強化米 麦 炊き込みわかめ
◎25.7	タコメンチ	タコメンチ 油
半夏生 献立	けんちん汁	豆腐 じゃがいも こんにゃく ごぼう だいこん 油揚げ ねぎ にんじん 油 食塩 しょうゆ みりん 自然だし
	ごま和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし すりごま しょうゆ 砂糖 プチドリップ
3(金)	牛乳	牛乳 .
	カレーうどん	豚肉 にんじん たまねぎ 油揚げ 油 砂糖 しょうゆ 自然だし カレー粉 食塩 野菜カレールウ
☆714		ねぎ でん粉 酒 さやいんげん
◎30.8	（地粉うどん）	地粉うどん
	若谷さんの白いとうもろこし	とうもろこし （A組に皮をむいてもらいます。）
	磯香和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし ひじき しょうゆ 酒 砂糖 彩花しょうゆ プチドリップ のり
6(月)	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
☆707	生揚げとじゃがいものそぼろ煮	生揚げ 豚肉 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ しょうが
◎30.0		油 砂糖 しょうゆ みりん 自然だし でん粉
	海藻サラダ	海藻ミックス だいこん 食塩 こまつな きゅうり コーン 砂糖 彩花しょうゆ ごま油 酢 プチドリップ
7(火)	牛乳	牛乳
☆775	鶏肉と卵の二色ごはん	米 強化米 麦 鶏肉 しょうが 酒 砂糖 しょうゆ 油 鶏卵 脱脂粉乳 食塩
◎29.0	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ 油
七夕 献立	七夕そうめん汁	カボチャかまぼこ 星の麩 豆腐 だいこん にんじん かつお節 うすくちしょうゆ 食塩 そうめん
	七夕ゼリー	七夕ゼリー
8(水)	牛乳	牛乳
	ガーリックトースト	食パン マーガリン にんにく パセリ
☆770	じゃがいものクリーム煮	じゃがいも 鶏肉 ベーコン たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん 油
◎27.4		スープストック 食塩 白こしょう チーズ 牛乳 小麦粉 バター
	ラタトゥイユ	ベーコン にんじん たまねぎ 青ピーマン なす ズッキーニ
		にんにく オリーブ油 ホールトマト コンソメ 食塩 砂糖 ケチャップ
9(木)	牛乳	牛乳
	親子丼	鶏卵 鶏肉 にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん 砂糖 しょうゆ みりん 食塩 自然だし でん粉
☆708	（麦ごはん）	米 強化米 麦
◎31.6	冷やっこ	豆腐 しょうゆ
	小松菜とわかめのサラダ	きゅうり こまつな わかめ コーン しょうゆ 砂糖 ごま油 酢
10(金)	牛乳	牛乳
☆710	ジューシー	米 強化米 しょうゆ 酒 食塩 和風だし パイタン にんじん 昆布 しめじ 豚肉 油揚げ
◎33.6		しらたき 油 砂糖 みりん
沖縄 献立	グルクン竜田揚げ	グルクン竜田揚げ 油
	イリチー	生揚げ 豚肉 にんじん さつま揚げ キャベツ こまつな まぐろ水煮 油 しょうゆ 食塩 オイスターソース
	シークヮーサーゼリー	シークヮーサーゼリー
13(月)	牛乳	牛乳
☆718	セルフコッペパン	コッペパン
◎31.5	スラッピージョ	豚肉 にんじん たまねぎ にんじん マッシュルーム ひよこ豆 油 ケチャップ デミグラスソース チリパウダー ナツメグ粉 食塩
アメリカ 献立		白こしょう 中濃ソース 白ワイン パン粉 チキンガラスープ
	チキンヌードルスープ	鶏肉 キャベツ たまねぎ にんじん セロリー マカロニ 油 食塩 ローリエ粉 オレガノ 白こしょう バジル粉 鶏がら
	コーンポテト	じゃがいも クリームコーン バター パセリ 食塩 白こしょう
14(火)	牛乳	牛乳
	梅じゃこごはん	米 強化米 梅干し ちりめんじゃこ みりん ゆかり
☆748	アジフライ	アジフライ 油
◎29.8	豚汁	豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 自然だし 彩花みそ（赤） 彩花みそ（白） しょうゆ
	磯和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ プチドリップ のり
15(水)	牛乳	牛乳
	馬宮さんのじゃがいもとたまねぎを使った夏野菜カレー	しょうが にんにく たまねぎ 鶏肉 豚レバー にんじん じゃがいも かぼちゃ デミグラスソース アップルソース
☆794		なす 油 鶏がら セロリー 食塩 ウスターソース ガラムマサラ 小麦粉 甘口カレー粉 カレー粉
◎23.4		スープストック ホールトマト ケチャップ オレガノ コリアンダー クミンパウダー ソテードオニオン
	ターメリックライス	米 強化米 ターメリック 食塩 チンタン
食育の日 献立	わかめサラダ	わかめ だいこん きゅうり 食塩 コーン 彩花しょうゆ 油 酢 砂糖 ごま油 プチドリップ
	マスカットゼリー	マスカットゼリー
		毎月１９日は食育の日。早寝・早起き・朝ごはんデイ。地産地消の日です。 西区　馬宮米部会さんのじゃがいもとたまねぎを使用します。

・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

	１学年	２学年	３学年	平均栄養量	
7月回数	11回	11回	11回	エネルギー	735 kcal
累計	58回	58回	59回	たんぱく質	29.3 g