



令和 8 年 7 月 学校給食献立表 (中学校)



東松山市教育委員会

日 曜	献立名 主食 飲み物 おかず	9大アレルギー物質			食 品 名			栄 養 量	
		卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ、お豆、アブラ	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
1 水	豆乳担々うどん(地粉うどん) 牛乳 ポテトチーズオムレツ 冷凍みかん	コムギ (小麦) 乳 卵 乳	じごなうどん ごまあぶら きびぎとう ごま	ぶたにく とりにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう ポテトチーズオムレツ	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし ねぎ ナツメグ	748	32.4	みかん	
2 木	わかめご飯 牛乳 たこナゲット(2コ) れんごんのきんぴら キムチ豚汁	乳 小麦 コムギ	わかめごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たこナゲット ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	れんこん にんじん こんにやく ごぼう にんじん だいこん キムチ ねぎ	813	27.4		
3 金	黒パン スパゲッティインド風(粉チーズ) 牛乳 フルーツポンチ	小麦 小麦 (乳) 乳	くろパン スパゲティー あぶら きびぎとう	ぶたにく ウイナー ぶたレバー こなチーズ ぎゅうにゅう しらたまだんご レモンゼリー	にんにく にんじん たまねぎ セロリ ビーマン マッシュルーム パイナップル なつみかん	772	26.7		
6 月	ごはん 牛乳 いかフライ(ソース) ゴーヤーチャンプルー(かつお節)	乳 小麦 卵 コムギ	ごはん あぶら あぶら きびぎとう てんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう いかフライ とうふ たまごそぼろ ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし にがうり しょうが	848	32.8		
7 火	酢飯 子ぎつね寿司の具 牛乳 星のコロッケ 天の川スープ	卵 コムギ 乳 小麦 コムギ	すめし さとう ほしのコロッケ あぶら	ぶたにく たまごそぼろ あぶらあげ ぎゅうにゅう ほしがたかまぼこ ぎょにくめん	にんじん れんこん えだまめ にんじん だいこん オクラ ねぎ	862	26.9		
8 水	ジャージャーメン(ホット中華麺) 牛乳 はるまき すいか	コムギ (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん ごまあぶら きびぎとう ごま てんぷん あぶら	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう はるまき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ いら すいか	928	32.9		
9 木	ケバブサンド ビタパン ケバブ(ドレッシング) クロワッサン 牛乳 トマトスープ	乳 小麦 小麦 乳	ピタパン あぶら きびぎとう サウザンアイランドドレッシング クロワッサン オリーブオイル じゃがいも きびぎとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ウイナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ あかピーマン にんにく セロリ たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム パセリ トマト	819	32.6		
10 金	ハヤシライス(ごはん) 牛乳 コーンサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 乳	ごはん あぶら かんきつドレッシング	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん	808	25.8		
13 月	ラタトゥイユチーズバーガー(セサミバーズ) チーズインハンバーグ ラタトゥイユ 牛乳 キャロットスープ	(小麦) 卵 乳 小麦 乳 乳 小麦	セサミバーズ あぶら きびぎとう サウザンアイランドドレッシング オリーブオイル バター じゃがいも	チーズインハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク シュレット チーズ	にんにく たまねぎ なす スティックピーマン あかピーマン トマト たまねぎ にんじん パセリ	761	35.3		
14 火	ごはん 牛乳 パオズ(2コ) 韓国風焼き肉 もずくスープ	乳 小麦 コムギ コムギ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう パオズ ぶたにく とりにく とうふ もずく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	870	36.4		
15 水	夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ズッキーニと切り干し大根のごま和え(ドレッシング) パインクレープ	乳 小麦 乳	むぎごはん あぶら きびぎとう ごまドレッシング パインクレープ	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう スキムミルク シュレット チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ビーマン あかピーマン きりぼしだいこん ズッキーニ キャベツ にんじん コーン	923	24.6		
計 11 回		コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用している魚は骨取りではありません			平均栄養量		832	30.3

※アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき9大アレルギーのみ表記したものです。コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
※中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
※主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
※使用材料をすべて載せているわけではありません。
※ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(0493-22-0741)までお問い合わせください。
※令和7年度2学期から、株式会社松屋フーズと連携し、食品(給食)残さの再生利用に取り組んでいます。

～7月の行事食～
2日 半夏生献立
7日 セタ献立
9日 世界の料理(トルコ共和国)

さあ、いよいよ待ちに待った夏休みです。青い海、輝く太陽、夏は子どもたちが大好きな季節です。しかし、暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部にある食欲をおさえる中枢が働き、それが食欲不振につながります。休み中を健康にのりきるために、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。

↑ 体温が上昇
↓ 食欲不振

企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介
株式会社すかいらーくホールディングス様・かっこ株式会社様から企業版ふるさと納税でご寄附をいただきました。寄附金は学校給食運営事業に活用させていただきます。

