



学校給食予定献立表(中学校用)



令和7年7月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	献立名	食品名			栄養価				
		熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	エネルギー(キロカロリー)	タンパク質(グラム)			
1 (火)	はし 牛乳	料理の種類	主食とおかず	米			735	28.5	
		主菜	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆ミート	しらたき にんじん たまねぎ いんげん			かつおだし 酒 塩 しょうゆ
		主菜	さばカレー餃子②	油 豚脂 砂糖 小麦粉 カレールウ	豚肉 さば 大豆	キャベツ にんにく しょうが			塩 しょうゆ こしょう
		副菜	ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖		ほうれん草 にんじん			しょうゆ
2 (水)	はし 牛乳	料理の種類	主食とおかず	小麦粉 砂糖 油			747	34.5	
		汁物	パンプキンスープ	ベシヤメルソース	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ かぼちゃ エリンギ パセリ			コンソメ 塩
		主菜	ハニーマスタードチキン	はちみつ 片栗粉	鶏肉	レモン果汁			しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう
		副菜	キャベツのレモン漬け			キャベツ にんじん レモン果汁			塩
3 (木)	はし 牛乳	料理の種類	主食とおかず	米			800	26.6	
		主菜	豚キムチ炒め	砂糖 ごま油	豚肉 みそ	キムチ キャベツ たまねぎ もやし たけのこ にら しょうが にんにく			しょうゆ 酒
		主菜	春巻き	油 春雨 小麦粉 豚脂 だん粉 砂糖 米粉	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ			しょうゆ 塩 香辛料
		副菜	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵不使用) 砂糖		ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし			塩 こしょう 酢 しょうゆ
4 (金)	はし 牛乳	料理の種類	主食とおかず	米			738	34.6	
		汁物	中華スープ	片栗粉 ごま油	豚肉	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが しいたけ			中華スープ がらスープ 酒 こしょう しょうゆ
		主菜	鶏肉の香味だれ	砂糖 片栗粉 ごま油	鶏肉	ねぎ しょうが			しょうゆ 酢 唐辛子 塩 こしょう
		副菜	親子豆サラダ	オニオンドレッシング	大豆	枝豆 きゅうり とうもろこし			
7 (月)	はし 牛乳	料理の種類	主食とおかず	米			744	27.2	
		汁物	七夕汁		鶏肉 豆腐 かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれん草			塩 かつお節 昆布 しょうゆ
		主菜	星型コロッケ	じゃがいも 油 豚脂 砂糖 パン粉 小麦粉 だん粉 コーンフラワー 水あめ	鶏肉 豚肉	たまねぎ 			塩
		主菜	ボトルソース						ソース
		副菜	小松菜の磯香和え	砂糖	のり	小松菜 もやし			しょうゆ
		デザート	七夕デザート	水あめ 砂糖	豆乳 寒天	レモン果汁 メロン果汁			
今日は七夕です。七夕は織姫と彦星が1年に1度だけ会うことのできる日とされています。									
8 (火)	はし 牛乳	料理の種類	主食とおかず	小麦粉			735	31.2	
		主菜	担々麺	ごま油 砂糖 ねりごま ラー油	豚肉 みそ	にんじん チンゲンサイ にら もやし ねぎ きくらげ しょうが にんにく			豆板醤 しょうゆ 塩 がらスープ 中華スープ こしょう
		主菜	豆腐しゅうまい②	油 砂糖 小麦粉 だん粉	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉 ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし			塩 香辛料
		副菜	ピリ辛きゅうり			きゅうり こんにゃく			キムチの素 塩
9 (水)	はし 牛乳	料理の種類	主食とおかず	米			771	30.8	
		主菜	タコライス	油	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト			塩 こしょう チリパウダー ケチャップ しょうゆ ウスターソース
		主菜	ボトル粉チーズ		チーズ				
		主菜	グリーンサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり			塩 こしょう 酢
		主菜	大豆ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 だん粉 コーンスターチ 水あめ	大豆	たまねぎ			塩 香辛料
「タコライス」はメキシコ料理の「タコス」の具材をごはんの上ののせるようにアレンジされたメニューです。1984年に沖縄県で誕生し、沖縄の給食にも登場するそうです。粉チーズをかけていただきます。									

日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
10 (木)	はしスプーン	コーヒー牛乳	主食	ご飯	米				844	27.0
			主菜	★夏野菜カレー	カレールー 油 砂糖	ツナ 大豆ミート	にんじん ズッキーニ かぼちゃ たまねぎ トマト にんにく しょうが	コンソメ ペイリーフ		
			主菜	プレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	卵		酢 塩		
			副菜	キャベツの塩昆布和え	ごま油	塩昆布	キャベツ にんじん			
11 (金)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				834	31.3
			汁物	枝豆呉汁		豚肉 厚揚げ小 みそ	ごぼう にんじん 大根 枝豆 ねぎ	かつお節 昆布		
			主菜	ぶりカツ	油 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	ぶり 大豆粉		塩 こしょう		
			主菜	ポトルソース				ソース		
副菜	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)		きゅうり にんじん	こしょう 塩					
14 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				760	34.6
			汁物	もずく汁		鶏肉 もずく わかめ さつまあげ	にんじん えのき たまねぎ しょうが	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
			主菜	さばの味噌煮	砂糖 でん粉	さば みそ				
			副菜	三色ソテー	油	カットウインナー	いんげん にんじん	しょうゆ こしょう 塩		
15 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				752	29.5
			汁物	冬瓜のスープ	ごま油	豚肉	冬瓜 たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	中華スープ がらスープ 塩 酒 こしょう		
			主菜	ユーリンチー②	片栗粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉	ねぎ しょうが にんにく	酢 しょうゆ 酒		
			副菜	六艇サラダ	いりごま ごま油 砂糖	のり	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩		
16 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	こどもパン	小麦粉 砂糖 油			塩	736	30.6
			汁物	ポトフ	じゃがいも	カットウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			主菜	デミグラスソースハンバーグ	豚脂 デミグラスソース 油 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆粉	たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム	塩 香辛料 ケチャップ しょうゆ ウスターソース		
			副菜	ラタトゥイユ	オリーブオイル 砂糖	ベーコン	たまねぎ なす ズッキーニ エリンギ にんにく トマト	ケチャップ コンソメ こしょう 塩		

7月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5未滿
給食センター 平均	766	30.5	25.7	103.2	2.6

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら**、たらこの使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)



※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。



なつ やす 夏休みの食生活
しよく せい かつ 気を付けたい
ポイント

な んでも
た 食べて
じょう ぶ からだ
丈夫な体
をつくろう

つ め(冷)たいものの
とり過ぎに
気を付けよう

や さい(野菜)を
しっかり
食べよう

す いぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

み んなで食事を
する
機会をつくろう