



令和 7 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	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
		主食 飲み物 おかず	卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	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	火	ごはん 牛乳 たこメンチカツ ゴーヤーチャンプルー（かつお節） 冷凍みかん	乳 小麦 卵 コムギ	ごはん あぶら あぶら きびぎとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう たこメンチカツ 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 みかん	877	32.4
2	水	キムチみそラーメン(ホット中華麺) 牛乳 白身魚フリッター すいか	(小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん きびぎとう ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう しろみぎかなフリッター	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんじん コーン たら ねぎ キムチ すいか	780	30.4
3	木	わかめご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ズッキーニと切干し大根の胡麻和え(ドレッシング) どさんこ汁	乳 コムギ コムギ	わかめごはん ごま ごまドレッシング あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう てりやきチキン とうふ みそ	きりぼしだいこん ズッキーニ キャベツ にんじん コーン にんにく もやし にんじん たまねぎ コーン ねぎ	758	24.8
4	金	ラトウイユ入りチキンカツサンド(セサミバーズ) チキンカツ ラトウイユ 牛乳 パンプキンスープ	(小麦) 小麦 乳 乳 小麦	セサミバーズ あぶら オリーブオイル バター	チキンカツ 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 シュレッドチーズ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン あかピーマン トマト たまねぎ かぼちゃ パセリ	758	33.7
7	月	酢飯 ちらし寿司の具 牛乳 星型ハンバーグ 天の川スープ	卵 コムギ 乳 コムギ コムギ	すめし きびぎとう きびぎとう	とりにく あぶらあげ たまごそぼろ ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ さかなめん ほしがたかまぼこ	ほししいたけ れんこん にんじん えだまめ りんご たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん ねぎ	795	29.9
8	火	ごはん 牛乳 鰯カレーチーズフライ 茎わかめのきんぴら 大根のみそ汁	乳 乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いわしカレーチーズフライ ぶたにく くきわかめ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	れんこん にんじん にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	799	27.6
9	水	ソーキそば(地粉うどん) ソーキそば用角煮 牛乳 原宿ドッグ(メープルカスタード)	コムギ (小麦) コムギ 乳 卵 乳 小麦	じごなうどん きびぎとう はらじゅくドッグ	かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ たら ねぎ しょうが	760	35.7
10	木	夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 カラフルサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 乳	むぎごはん あぶら きびぎとう かんきつドレッシング	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう スキムミルク シュレッドチーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす スイートコーン かぼちゃ ピーマン あかピーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン あかピーマン	815	23.9
11	金	スラッピードッグ(コッペパン) ロングウインナー スラッピージョー 牛乳 もずくスープ	(小麦) 小麦 乳 コムギ	コッペパンスライス あぶら じゃがいも きびぎとう パンこ ごまあぶら ごま	ロングウインナー ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう ベーコン とうふ もずく	にんにく たまねぎ えだまめ しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ ねぎ	806	37.4
14	月	ごはん 牛乳 鱈のチリソースかけ 塩麻婆豆腐	乳 コムギ	ごはん あぶら きびぎとう でんぶん あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう たらでんぶんつき みそ とうふ ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たら	804	32.7
15	火	食育の日 献立 バターロール アマトリチャーナスパゲッティ(粉チーズ) 牛乳 白玉入りフルーツポンチ	乳 小麦 小麦 (乳) 乳	バターロール スパゲッティ オリーブオイル きびぎとう レモンゼリー しらたまだんご	ぶたにく ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ パイン おうとう はくとう ラフランス りんご	807	28.2
16	水	ごはん 牛乳 スタミナ焼き肉 冬瓜のみそ汁 パインクレープ	乳 コムギ	ごはん あぶら きびぎとう でんぶん ごま ごまあぶら パインクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし たら にんじん たまねぎ とうがん ねぎ	843	29.2
計 12 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	800	30.5

※ 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8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。

～7月の行事食～

1日 はんげしょう 半夏生献立
7日 セタ献立
15日 世界の料理(イタリア)

