



# 7月分予定献立表

日(曜)	献立	献立の材料 (献立名ごとの材料・調味料)							栄養価 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品			
	主食 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類		
	男子	330g	400g	100g	400g	700g	25g			
	女子	300g	400g	100g	400g	650g	20g			

1日に必要な食品群別摂取量のめやす(上段男子・下段女子)です。特に十分に主食やたんぱく質を食べることが成長期には大切です。

1(水)	なすのつけ汁うどん (地粉うどん)	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	なす たまねぎ 根深ねぎ	砂糖	油	ごま油	しょうゆ みりん	782	
	大豆とナッツの甘辛揚げ(黒糖)	大豆				地粉うどん			塩 酒 だし		
	丸ごとトマトのだし漬け 牛乳		牛乳	トマト			黒砂糖	アーモンド	みりん しょうゆ		30.7
2(木)	ハヤシライス (麦ご飯)	豚肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ		油	デミグラスソース トマトビュレ 食塩 中濃ソース		829	
	スパイシーポテト					米 麦	油	ウスターソース 赤豆とうろ コンソメ ハヤシシロウ			
	ハムと野菜のマリネ 牛乳	ハム		赤ピーマン	大根 きゅうり レモン果汁 たまねぎ にんにく 黄ピーマン		油	チリパウダー 塩 こしょう パプリカ粉	塩 酢		29.2
3(金)	ちらし寿司	えび 錦糸卵		にんじん さやえんどう	かんぴょう 干しいたけ	米 麦 砂糖	油	ごま	酢 酒 しょうゆ	763	
	さわらの西京風みそ焼き	さわら				砂糖			みそ 酒 みりん		
	七夕 献立	七ツ汁 手作り水ようかん 牛乳	豆腐 かまぼこ おさかな麵 鶏肉 小豆 寒天 牛乳	にんじん	長ねぎ 大根	焼き麩			だし しょうゆ 塩		35.1
6(月)	麦ご飯					米 麦	油			793	
	チーズタッカルビ	鶏肉	チーズ		しょうが にんにく 白菜キムチ	砂糖 トッポギ	油	ごま	酒 しょうゆ		
	ななし 1年	菱わかめのサラダ 牛乳		菱わかめ 小松菜	きゅうり 大根 ホールコーン	でん粉	ごま ごま油		コチュジャン こしょう しょうゆ 酢		28.4
7(火)	焼肉チャーハン	豚肉 鶏卵		にんじん 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ	米	油	ごま油	だし 塩 酒 しょうゆ	753	
	ななし 2年	きびなごのかりかり揚げ			しょうが	小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油		オスターソース 塩		
	未来くる ワーク	トック入りわかめスープ 牛乳	鶏肉 牛乳	わかめ にんじん	えのきたけ 長ねぎ	トック	ごま油 ごま		塩 だし しょうゆ		32.6
8(水)	手作りカレーパン	豚肉	粉チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	子供パン 小麦粉	油	カレー粉	ウスターソース ケチャップ	827	
	ななし 未来くる ワーク	じゃがベアスープ すいか 牛乳	ベーコン 牛乳	にんじん	たまねぎ ホールコーン すいか	パン粉	油	塩 こしょう	トマトビュレ コンソメ 塩 だし こしょう		27.3
	9(木)	台湾まぜそば (和え麺) わかめサラダ マラーカオ 牛乳	豚肉 大豆ミート うすら卵 かつお節		にんじん いら	長ねぎ にんにく		油	ごま油		酒 みそ しょうゆ テンメンジャン 豆板醤 コチュジャン
10(金)	ジュシー グルクンフライ もずくスープ パインヨーグルトゼリー 牛乳	豚肉 さつま揚げ グルクン 鶏肉 豆腐 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	昆布 にんじん いら		長ねぎ にんにく	米 麦	油	オスターソース	酒 塩 だし しょうゆ みりん	771	
	沖縄 料理			にんじん 小松菜	たけのこ 長ねぎ	小麦粉 中華麺 砂糖	油		ソース 塩 こしょう		
				小松菜 いら	もやし きゅうり にんにく	でん粉	ごま油		塩 こしょう ガラスープ		32.8
13(月)	麦ご飯					米 麦	油			754	
	1年	肉じゃが 冷奴	豚肉 豆腐	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 麩 砂糖 しらたき	油		だし しょうゆ 塩		
	ななし	梅昆布和え 牛乳		昆布	キャベツ きゅうり 梅干し	砂糖			みりん しょうゆ		33.6
14(火)	麦ご飯					米 麦	油			795	
	1年	ヤンニョムチキン ナムル	鶏肉		にんにく	米粉	油	ごま	コチュジャン しょうゆ ケチャップ		
	ななし	ケラック(韓国スープ) 牛乳	鶏卵 牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり にんにく	でん粉	ごま油		塩 ナンブラー ガラスープ		36.0
15(水)	夏野菜カレー (麦ご飯) 福神漬 セレクト(だいたくアイス) セレクト(シューアイス) 牛乳	豚肉 豆乳クリーム 鶏卵 牛乳		かぼちゃ にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが なす きゅうり れんこん 大根 しょうが いちご	米 麦	油		塩 こしょう カレールウ デミグラスソース ソース ガラスープ しょうゆ 酢 みりん	775	
	給食 最終日					砂糖	油				
						砂糖	油		ココア 抹茶 ショートニング		23.7

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・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職員までお問い合わせください。

	1学年	2学年	3学年
7月回数	8回	8回	11回

平均 栄養量	エネルギー 787 kcal	たんぱく質 31.0 g
-----------	----------------------	--------------------



# 食育だより

令和8年7月

さいたま市立浦和中学校  
栄養士

## 食中毒を予防しよう

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件が重なると、食べ物の中で増殖し、それを食べると食中毒を引き起こしやすくなります。

学校給食の衛生管理は「学校給食衛生管理基準」に基づいて行われています。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意し、安全な給食を提供できるよう衛生管理を徹底しています。

食中毒は、家庭の食事で発生する危険もあります。6つのポイントを参考に、日頃から食中毒予防を心がけましょう。

### 家庭での食中毒予防のポイント

#### ① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



#### ② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死滅する訳ではありません。早めに使いきりましょう。



#### ③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



#### ④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



#### ⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



#### ⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



## 給食の安全を守る ～食材の細菌検査～

毎年、「学校給食衛生管理基準」に基づき、学校給食の衛生管理の徹底を図るために、給食食材等の細菌検査を実施しています。薬剤師さんが来校し、給食で実際使う食材や、まな板、包丁、調理員の手やエプロンの細菌の数を調査します。

日頃から、使い捨て手袋の着用や、エプロンの色分け、温度管理等、安心安全な給食作りを心掛けていますが、衛生管理はとても大切なので、定期的な検査によって安全を確認しています。



## 給食費に関するお知らせ

学校給食費第2期(6月分)の納付期限(口座振替日)は7月31日(金)です。

口座登録済みの方は、残高不足にご注意ください。

口座登録が未完了の方には、納付書が期限1週間前までに自宅に届きます。

( 問い合わせ先:おいしい給食サポート課給食会計係 048-829-1591 )