



7・8月分 予定献立表



令和8年
さいたま市立八王子中学校
校長 酒井 和 浩
栄養教諭 大 室 明希子

日(曜)	献立名			主な食品 (飲用牛乳は省略)	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず		
1(水)	サーモンピラフ 		エンパナーダ アボカドチキンスープ	精白米 強化米 米粒麦 サーモン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ オリーブ油 エンパナーダ 油 鶏肉 にんにく たまねぎ トマト アボカド とうもろこし オリーブ油	807 29.7
2(木)	枝豆ご飯 		ししゃもフライ 冬瓜汁 ブルーベリー	精白米 強化米 にんじん かんぴょう 油揚げ 枝豆 きび糖 ししゃもフライ 油 豆腐 冬瓜 鶏肉 にんじん しいたけ 小松菜 こんにゃく ごま油	820 29.4
3(金)	白飯 		納豆ふりかけ ピリ辛肉じゃが 小松菜とわかめの和え物	精白米 強化米 納豆ふりかけ 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 長ねぎ グリンピース にんにく 生姜 きび糖 油 小松菜 きゅうり にんじん とうもろこし わかめ きび糖 ごま油 ごま	814 27.1
6(月)	麻婆茄子豆腐丼 		にらともやしのナムル 寄居みかんゼリー	精白米 強化米 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ なす しいたけ きび糖 油 片栗粉 にら もやし にんじん きび糖 ごま油 ごま 寄居みかんゼリー	808 31.2
7(火)	とうもろこしご飯 七夕献立☆ 		あじのピリ辛焼き 七夕汁 もちクリームパニラ	精白米 強化米 とうもろこし 油 あじピリ辛漬け 豆腐 にんじん 大根 かまぼこ 麴 オクラ そうめん もちクリームパニラ	795 26.0
8(水)	はちみつパン 		かぼちゃのシチュー セルフ枝豆サラダ	はちみつパン 牛乳 バター スキムミルク ベーコン 鶏肉 たまねぎ にんじん かぼちゃ 小麦粉 油 枝豆 キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし 油	833 28.4
9(木)	ジュース 今月の郷土料理 (沖縄県) 		グルクンフライ アーサー汁 冷凍パイ	精白米 強化米 豚肉 しいたけ 昆布 さつま揚げ にんじん にら 油 グルクンフライ 油 豆腐 あおさ たまねぎ 長ねぎ 冷凍パイ	821 30.2
10(金)	ガバオライス 		ビーフンスープ	半熟風目玉焼き 精白米 強化米 米粒麦 豚肉 にんにく ひよこ豆 たまねぎ にんじん たけのこ 油 きび糖 パプリカ パシル 鶏肉 にんじん もやし ビーフン 長ねぎ きくらげ 小松菜 片栗粉 ごま油	807 32.1
13(月)	白飯 		海鮮豆腐 きゅうりと大根の和え物 冷凍みかん	精白米 強化米 えび いか 鶏肉 豆腐 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース きび糖 ごま油 大根 きゅうり きび糖 ごま油 ごま 冷凍みかん	793 31.3
14(火)	冷やしうどん 		二色天ぷら	錦糸卵 冷凍うどん 豚肉 生姜 にんにく きゅうり キャベツ もやし にんじん わかめ 油 ごま 卵 巻かまぼこ かぼちゃ 小麦粉 油	817 36.1
15(水)	夏野菜カレーライス 1学期給食 最終日 		ミックスサラダ セレクトワッフル	チーズ 精白米 強化米 米粒麦 鶏肉 にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマト ピーマン なす じゃがいも 小麦粉 油 マカロニ とうもろこし たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん きび糖 油 ワッフル (カスタード) ワッフル (チョコ) ワッフル (抹茶)	849 30.7
28(金)	トマトのハヤシライス 2学期給食 開始日 		野菜サラダ フルーツサイダー	生クリーム 精白米 強化米 米粒麦 豚肉 セロリー たまねぎ にんじん じゃがいも トマト マッシュルーム 油 ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし きび糖 油 みかん (缶) パイン (缶) 梨 (缶) 白玉パールベジミックス サイダー	828 25.5
31(月)	チンジャオロース丼 野菜の日 		中華サラダ かぼすゼリー	精白米 強化米 米粒麦 豚肉 にんにく 生姜 たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン きび糖 片栗粉 ごま油 にんじん とうもろこし もやし きゅうり キャベツ わかめ きび糖 ごま油 ごま かぼすゼリー	776 28.1

*材料等の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承下さい。*加工品・調味料等について知りたい場合はご連絡ください。

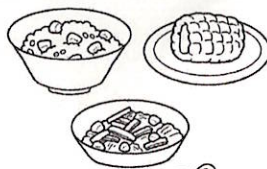
7・8月の給食目標

夏を元気に過ごそう!!

平均
栄養量
エネルギー
813
kcal
たんぱく質
29.7
g

給食でも活躍! とうもろこし料理

とうもろこしご飯やサラダなど、とうもろこしを使った様々な料理を献立に取り入れています。
甘みがあり、彩りにもなるとうもろこしを、ぜひ味わって食べてくださいね♪



とうもろこしの
粒とひげの関係

ひげ(絹糸)は、とうもろこしのめしべです。花粉がひげの先につくとう実ができます。そのため、粒(実)とひげの数は同じになります。

☆7月7日は七夕の日☆

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(けんぎゅう)(彦星)と織女(おりひめ)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、そうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしましょう。



~7月24日は土用の丑の日~

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。縁起をかついで、元気に過ごしましょう。

①のつく食べ物

うり うどん 梅干し うなぎ

