



# 学校給食予定献立表

令和8年7月 小・中学校

鶴ヶ島市学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			栄養価(小学校)		栄養価(中学校)	
		主食	飲料	おかず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
1	水	中華めん	牛乳	マーボラーメン (小)シューマイ (中)揚げぎょうざ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ (小)シューマイ (中)ぎょうざ	中華めん 油 砂糖 でん粉	★にんにく しょうが ★にんじん 乾しいたけ たら ★根深ねぎ もやし だいこん ほうれんそう	594	30.3	822	35.3
2	木	ごはん	牛乳	冬瓜のみそ汁 (小)タコメンチカツ (中)たこナゲット(焼) キムたくごはんの具	牛乳 油揚げ みそ (小)タコメンチカツ 豚肉 (中)たこナゲット	ごはん 油	とうがん ★根深ねぎ ほうれんそう ★にんじん たくあん漬 とうもろこし はくさいキムチ	649	27.6	741	34.0
3	金	ごはん	牛乳	すまし汁 (小)ハンバーグのオニオンソースかけ (中)若鶏の唐揚げ 梅おかか和え	牛乳 豆腐 白身魚のつみれ (小)ハンバーグ かつお節 (中)鶏肉	ごはん 油 (小)砂糖 (中)でん粉	えのきたけ ★根深ねぎ ほうれんそう ★にんにく (小)★たまねぎ ★にんじん ★きゅうり もやし キャベツ ねり梅 (中)しょうが	612	25.7	775	31.0
6	月	ごはん	牛乳	なめこのみそ汁 (小)つくねの照焼き (中)チキンみそカツ ポテトサラダ	牛乳 豆腐 みそ (小)つくね (中)チキンみそカツ	ごはん (小)でん粉 ★じゃがいも マヨネーズタイプドレッシング 油 砂糖	にんじん だいこん なめこ ★根深ねぎ ほうれんそう とうもろこし えだまめ ★きゅうり	602	21.9	765	30.8
7	火	ごはん	牛乳	七夕汁 七夕ゼリー <sup>㊦</sup> (小)星型すり身フライ (中)星型照焼きハンバーグ きゅうりの変わり漬	牛乳 かまぼこ (小)星型すり身フライ (中)星型ハンバーグ	ごはん そうめん 油 七夕ゼリー (中)砂糖 (中)でん粉	だいこん ★にんじん ほうれんそう ★オクラ ★きゅうり しょうが もやし	631	22.9	728	26.6
8	水	地粉うどん	牛乳	盛岡じゃじゃ麺風 (小)さばの南部焼き (中)かつおカツ 塩ゆで野菜	牛乳 豚肉 みそ (小)さばの南部漬 (中)かつおカツ	地粉うどん 油 砂糖 でん粉 (小)ごま	★にんにく しょうが ★根深ねぎ ★にんじん たけのこ 乾しいたけ もやし ★きゅうり	659	30.8	844	35.9
9	木	フラワーロール	コーヒー ミルク	ニョッキのクリーム煮 (小)朝採り蒸しとうもろこし キャベツとウインナーのソテー	コーヒーマルク 鶏肉 チーズ 牛乳 ウインナー	パン 油 バター 小麦粉 ニョッキ	★たまねぎ マッシュルーム ★にんじん キャベツ (小)★とうもろこし	685	21.9	796	24.4
10	金	ごはん	牛乳	夏野菜カレー (中)朝採り蒸しとうもろこし ミックスサラダ	牛乳 豚肉 チーズ まぐろ油漬	ごはん 油 マカロニ マヨネーズタイプドレッシング	★にんにく しょうが かぼちゃ ★なす ★にんじん ★たまねぎ ★トマト ピーマン ブロッコリー ★きゅうり レモン (中)★とうもろこし	646	22.8	824	29.4
13	月	ごはん	牛乳	トック入り卵スープ おろし焼肉 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉	ごはん 油 トック でん粉 砂糖	にんじん たけのこ 乾しいたけ ★根深ねぎ チンゲンサイ しょうが ★にんにく ★たまねぎ ピーマン だいこん キャベツ りんご みかん	647	26.6	786	32.1
14	火	食パン	牛乳	コーンスープ セレクトジャム (小)チキンナゲット(焼) (中)チキンナゲット バジル風味のサラダ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 チキンナゲット 鶏肉	パン ★じゃがいも 油 キャラメルクリーム ブルーベリージャム みかんジャム	★たまねぎ とうもろこし ★にんじん ブロッコリー キャベツ ★きゅうり バジル	702	27.1	917	32.8
15	水	ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 レモンヨーグルト <sup>㊦</sup> (小)若鶏の唐揚げ (中)シイラのガーリック焼き 生揚げのカレー炒め	牛乳 豆腐 みそ (小)鶏肉 豚肉 生揚げ レモンヨーグルト (中)しいらのガーリック漬	ごはん (小)でん粉 油 砂糖	ごぼう ★にんじん こんにやく ★根深ねぎ ほうれんそう しょうが ★にんにく ★たまねぎ ピーマン	744	31.7	798	40.8
		小学校11回 中学校11回	献立は材料の関係で若干の変更または提供ができないことがあります。				平均栄養価	652	26.3	800	32.1

備考 主食(つけるものは除く)、飲料、㊦は、学校配送になります。★印のついた食品は、その全て、または一部に鶴ヶ島産のものを使用する予定です。

未公開物件多数!最新の物件情報はこちらから▶

あなたの街の  
株式会社 大成住宅  
TAISEI

私たち大成住宅は  
大成シティFC 坂戸  
を応援しています!

お子様向けの  
サッカー教室  
開催中です。

〒350-2201 鶴ヶ島市富士見 2-11-8  
0120-52-1777

鶴ヶ島歯科クリニック  
Tsurugashima Dental Clinic

〒350-2204 埼玉県鶴ヶ島市鶴ヶ丘90-4  
電話番号:049-298-4067

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。

土用もち

※上記広告及びその内容については、市、教育委員会若しくは学校が推奨・保証するものではありません。