

令和7年 7月 献立表

和光市立第三中学校

日	曜	献立名	使用する食品名	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
1	火	ごはん	米 強化米 米油	718	25.1
		みそ汁	油あげ とうがん にんじん しめじ こまつな ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ		
		魚の香味焼き	さば しょうが にんにく しょうゆ みりん 酒 塩 ごま油		
		にんじんのきんぴら	にんじん こんにゃく 大豆ミート ごま油 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 塩		
2	水	黒パン	パン	763	30.7
		チキンピーンズ	とり肉 ワイン 大豆 いんげんまめ にんじん じゃがいも たまねぎ 米油 トマト ケチャップ しょうゆ ソース 塩 こしょう ローリエ 三温糖 パセリ		
		野菜炒め	とり肉 ワイン キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 米油 塩 こしょう しょうゆ		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
3	木	ごはん	米 強化米 米油	743	28.2
		もずく汁	とうふ にんじん もずく えのきたけ ほうれんそう みずな 酒 塩 しょうゆ けずりぶし こんぶ		
		魚と大豆のかりかり揚げ	かつお 酒 しょうゆ しょうが てんぷん 大豆 米油 三温糖 みりん 酢		
4	金	麦ごはん	米 米粒麦 強化米 米油	732	28.2
		ワントンスープ	とり肉 酒 にんじん もやし ワンタン皮 チンゲンサイ ながねぎ しょうゆ 塩 こしょう けずりぶし こんぶ ごま油		
		スタミナ丼	ぶた肉 酒 しょうゆ たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく しょうが にんにく 米油 三温糖 みりん トウバンジャン てんぷん		
7	月	七夕いなちらし	米 強化米 米油 油あげ にんじん かんぴょう しいたけ 酢 みりん 三温糖 しょうゆ 塩 こんぶ さやいんげん	736	26.7
		天の川汁	とり肉 酒 米粉めん にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ		
		魚の竜田あげ	シルバー 酒 しょうが しょうゆ てんぷん 米油		
8	火	麦ごはん	米 米粒麦 強化米 米油	821	26.8
		夏野菜カレー	とり肉 ワイン カレー粉 ローリエ にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん じゃがいも スズキニ なす 米油 小麦粉 ケチャップ ソース ガラムマサラ はちみつ 塩 こしょう しょうゆ		
		ボイルサラダ	キャベツ にんじん だいこん 大豆		
		ドレッシング	ドレッシング		
9	水	子供パン	パン	719	29.6
		ポテトスープ	とり肉 ワイン にんじん たまねぎ じゃがいも パセリ 米油 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ		
		フライドチキン	とり肉 ワイン ガーリック粉 パプリカ粉 塩 こしょう てんぷん 米粉 米油		
		とうもろこし	とうもろこし		
10	木	ごはん	米 強化米 米油	728	26.9
		みそ汁	厚あげ にんじん だいこん ごぼう みずな こまつな ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ		
		魚のごまあげ	さわら しょうが 酒 しょうゆ 塩 てんぷん ごま 米油		
		ふりかけ(のり)	ふりかけ		
11	金	はちみつパン	パン	757	28.2
		米粉マカロニのスープ	とり肉 ワイン にんじん キャベツ ほうれんそう 米粉マカロニ 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ		
		かぼちゃのチーズ焼き	フランクフルト かぼちゃ じゃがいも たまねぎ とうもろこし 米油 塩 こしょう チーズ		
14	月	ごはん	米 強化米 米油	809	29.4
		肉じゃが	ぶた肉 酒 じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく 米油 三温糖 しょうゆ 塩 さやいんげん		
		アジフライ	あじ 酒 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 米油		
		中濃ソース	ソース		
15	火	パンパン	パン	760	31.9
		米粉のポタージュ	とり肉 ワイン にんじん たまねぎ じゃがいも ほうれんそう 米油 牛乳 スキムミルク チーズ 塩 こしょう 米粉		
		ローストチキン	とり肉 パプリカ粉 にんにく ワイン しょうゆ 三温糖 みりん てんぷん		
16	水	わかめごはん	米 強化米 米油 わかめ	770	26.3
		春雨スープ	とり肉 酒 はるさめ にんじん もやし チンゲンサイ えのきたけ 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ		
		魚のねぎだれがけ	ぶり 酒 しょうが てんぷん 米油 ながねぎ 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油		
17	木	ツイストパン	パン	808	30.8
		ミネストローネ	ベーコン とり肉 ワイン たまねぎ にんじん とうもろこし いんげんまめ キャベツ にんにく セロリ トマト 米油 ケチャップ ローリエ 三温糖 塩 こしょう しょうゆ		
		鶏肉のコーンフレーク焼き	とり肉 ワイン 塩 こしょう ガーリック粉 マヨネーズ コーンフレーク		
		みかんゼリー	みかんゼリー		
				月平均	
				759	28.4

- * 食材等の都合により献立を変更することがあります。
- * 小魚や海藻類は甲殻類を含む場合があります。
- * 小魚は魚卵を含む場合があります。
- * 毎月19日は「食育の日」です。

今月の和光市の農産物使用予定

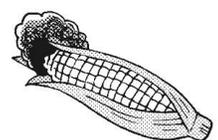
たまねぎ とうもろこし

野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%

クイズ とうもろこしの実と同じ数なのは？

- ①葉
- ②根
- ③ひげ(雌しべ)



とうもろこしは、一つの株に雌花と雄花の先に雌しべ、雄しべの花粉が授けられ、実が受精すると雌しべの根元にそれぞれ実が育ちます。そのため、実とひげの数は同じです。