



献立名 ★は新メニューです					主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1	水	★とり塩レモンうどん	玉ねぎ コーンとコーンの天ぷら 枝豆	 250ml	地粉うどん 小麦粉 なたね油 米粉	牛乳 鶏肉	枝豆 長ねぎ コーン ゴ ヤ しめじ 玉ねぎ 水菜 レモン 根生姜	827 33.6 361
2	木	プルコギ丼	青菜のスープ	 250ml	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ にら にんにく 根生姜	787 34.2 344
3	金	ひじきごはん	鰯の南蛮漬け 沢煮椀	 250ml	ごはん なたね油 でん粉 砂糖 ごま油	牛乳 鰯 鶏肉 赤みそ 白みそ 油揚げ 豚肉 ひじき	小松菜 ごぼう 人参 えのきたけ 糸こんにゃく 長ねぎ	818 33.5 412
6	月	中華風そばろ丼	ワンタンスープ	 250ml	ごはん ワンタンの皮 砂糖 なたね油 ごま油 でん粉	牛乳 豚挽肉 鶏肉 赤みそ	もやし 人参 長ねぎ たけのこ にら 干ししいたけ 根生姜 にんにく	790 33.7 320
7	火	七夕献立 ちらし寿司	焼きかぼちゃのバターしょうゆ 七夕汁	 250ml	酢めし ビーフン 砂糖 バター なたね油 でん粉	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	かぼちゃ たけのこ 人参 小松菜 さやいんげん かんぴょう 干ししいたけ	729 26.0 368
8	水	わかめごはん	鶏肉のゆかり焼き みそ汁	 250ml	ごはん 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 豚肉 白みそ 赤みそ 油揚げ わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 えのきたけ ゆかり	674 36.9 372
9	木	四川風みそラーメン	ゆでとうもろこし	 250ml	中華麺 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ	とうもろこし キャベツ もやし 人参 長ねぎ にら 根生姜 にんにく	713 35.7 357
10	金	夏野菜カレー	ウインナーソーセージ(2本)	 250ml	ごはんじゃが芋 小麦粉 バター なたね油	牛乳 鶏肉 ウインナー	玉ねぎ なす トマト かぼちゃ 根生姜 にんにく	841 28.7 331
13	月	ごはん	チーズタッカルビ風チキン ゆかりふりかけ トマトと冬瓜のスープ	 250ml	ごはん 春雨 白ごま なたね油	牛乳 鶏肉 チーズ 赤みそ	とうがん トマト 小松菜 赤紫蘇	736 41.2 536
14	火	黒パン	クリームシチュー 野菜のガーリックソテー	 250ml	じゃが芋 黒パン 小麦粉 なたね油 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ キャベツ 人参 エリンギ にんにく	803 33.4 440
15	水	ジャンバラヤ	マカロニスープ	 250ml	ごはんじゃが芋 マカロニ バター なたね油	牛乳 チョリソー 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ トマト 人参 赤ピーマン ピーマン にんにく	812 34.8 324
16	木	照り焼きチキンバーガー	ミラノ風野菜スープ	 250ml	子どもパン じゃが芋 マカロニ 砂糖 オリーブ油 でん粉	牛乳 鶏肉 ベーコン	トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 ブッキニーニ	725 36.5 347
給食回数《12回》		今月の入間市産食材 (予定) 長ねぎ・じゃが芋・とうもろこし・にんにく			平均栄養量			771 33.5 376

※都合により献立を変更することがあります。また、使用する食材・調味料を全て記載しているわけではありません。ご了承ください。

もうすぐ夏休みですね。
1学期お疲れ様でした。受験の準備
を始める人、部活や趣味を充実させる人等、
それぞれが充実した夏休みを過ごせるように
次の3つのポイントを押さえましょう！

今月9日(木)の『とうもろこし』は入間市産です！
給食センターで調理する約1,400本のとうもろこしは、入間市内の生
産者グループの方々が生産、収穫して下さったものを使用する
予定です。この日のために、春に種をまいて大切に育ててくださいまし
た。ふるさと入間で採れた、新鮮でみずみずしいとうもろこしを、
感謝の気持ちをもっていただきましょう！



①熱中症になりやすいタイミングや体からの
SOSを見逃さない！

注意していてもなってしまうのが熱中症。特に、寝不足のとき、生理前や生理中、風邪を引いているときは要注意!!“汗をかいていたのに汗が出なくなった”“今、暑いのか涼しいのか、よくわからない”“飲み物を飲むと吐き気がする”ときは、体に異変が起きています。そのようなときは、体を冷やし、ミネラルを含んだ飲料を飲み、回復するまで涼しいところで休むようにしましょう。

②就寝・起床時間はなるべく変えない！

夏休みに体内リズムが崩れて、「もうすぐ2学期だけれど、早起きが辛い...。」とならないように、就寝・起床時間は夏休みでも学校がある日と変えないようにしましょう。そのために、朝ご飯だけでなく、昼食や夕食も、学校がある日と同じ時間・同じ量を食べるように意識しましょう。

③間食(おやつ)は1日250~300kcalに収めよう！

夏休みはおやつを食べる回数や量が増えがち。お菓子には心の栄養の役割もあるため、食べるな！とは言いません。ですが、“お菓子が食事代わり”や“お菓子を食べ過ぎたから、夕食は少ししか食べられない”等、将来の自分を傷つけるようなことはしていませんか？
成長期であることを自覚し、健康的な体をつくる意識を忘れないようにしましょう。



盛り付け表



令和8年7月

入間市立学校給食センター

今月使用する入間市産の野菜は、とうもろこし、にんにく、長ねぎ、じゃが芋です！ 		1日(水) 250ml 枝豆 うどん とり塩レモンうどん ゴーヤとコーンの天ぷら 玉ねぎ	2日(木) 250ml プルコギ丼 青菜のスープ (ごはん)	3日(金) 250ml 鰯の南蛮漬け 沢煮椀 ひじきごはん
6日(月) 250ml 中華風そばろ丼 ワンタンスープ (ごはん)	7日(火) 250ml 七夕献立 焼きかぼちゃのバターしょうゆ 七タ汁 ちらし寿司	8日(水) 250ml 鶏肉のゆかり焼き みそ汁 わかめごはん	9日(木) 250ml 中華麺 入間市産 四川風みそラーメン ゆでとうもろこし	10日(金) 250ml ウインナーソーセージ(2) 夏野菜カレー ごはん
13日(月) 250ml チーズタッカルビ風チキン トマトと冬瓜のスープ ごはん ゆかりふりかけ(大スプーン)	14日(火) 250ml 黒パン クリームシチュー 野菜のガーリックソテー	15日(水) 250ml マカロニスープ ジャンバラヤ	16日(木) 250ml 照り焼きチキンバーガー 子どもパン 照り焼きチキン ミラノ風野菜スープ	

集まれ！
みんなの声

給食アンケート

ごはん

給食に関する感想や提案などみなさんの声を引き続き待っています



毎月の給食アンケートへのご協力ありがとうございます。5月分の献立に寄せられた感想を紹介します！みなさんからの感想は、学校給食センター職員皆で読み、次の給食作りの参考にしています。

令和8年度5月分 上藤沢中学校 1年2組

5/7(木)
ちくわの
さやま茶揚げ

ちくわの茶揚げはお茶のあまみがかくわあ、ていぶくたちのような子とにも食べやすい味だね

5/18(月)
マーボー豆腐

令和8年度5月分 向原中学校 2年2組

豆腐はの味ついでして、マーボー豆腐がていぶくしかたで、ちくわの茶揚げはよく食べていたのていぶくです。

令和8年度5月分 藤沢中学校 1年2組

5/12(火)
鶏南蛮うどん
草もちぜんざい

うどんは、鶏肉が小さく、コロンコロと入っていておいしかったです。ぜんざいはほろりと甘くておいしかったです。リ

5/21(木)
こまみそうどん

令和8年度5月分 西武中学校 3年2組

こまみそうどんは2つのこまをわけて、入れている!!味もおいしくて、おいしいです!

令和8年度5月分 黒須中学校 1年2組

5/22(金)
ふき入り
かやくごはん

ふきの穂がアクセントになって、

5/27(水)
塩味ピラフ

令和8年度5月分 東金子中学校 2年2組

塩味ピラフは塩味が新しくて、お米が柔らかくておいしいです!!鶏肉の揚げはかたしんかん、口がからみついていておいしいです!!野菜スープは、おじいちゃんに作ってもらったのと同じです!!野菜スープは、色々な野菜が入っていて、おいしいです!!口もお腹がたまって、おいしいです!!