

令和7年

7月分



学校給食予定献立表

さいたま市立土呂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価 カロリー 蛋白質量
1	火	○	枝豆とわかめのご飯 ししゃもフライ ひじき入りの卵焼き 肉野菜炒め	精白米 米粒麦 枝豆 わかめ ごま ししゃもフライ(乳・卵なし) 油 ひじき にんじん 鶏肉 いんげん 鶏卵 油 砂糖 豚肉 にんじん 玉ねぎ きゃべつ もやし ピーマン にら ごま油		803kcal 34.3g
2	水	○	こどもパン タンドリーチキン ラタトゥイユ マカロニサラダ	パン 鶏肉 にんにく 生姜 トマトピューレ 油 ヨーグルト 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす スッキーニ にんにく トマト缶 トマトピューレ 油 マカロニ きゃべつ きゅうり にんじん コーン ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖		747kcal 37.5g
3	木	○	焼きそば 大豆と夏野菜の唐揚げ 白玉フルーツパンチ	焼きそば麺 油 豚肉 いか 玉ねぎ にんじん きゃべつ にら にんにく 大豆 小麦粉 ゴーヤ かぼちゃ 油 白玉団子 夏みかん缶 りんご缶 黄桃缶 パイン缶 ナタデココ 炭酸飲料		824kcal 32.2g
4	金	○	麦ご飯 ゴーヤ入りタコライスキャベツ添え もずくスープ パイナップル ミニサーターアングー	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 大豆ミート 大豆 玉ねぎ にんじん にんにく えのき ゴーヤ トマト 油 トマト缶 デミグラスソース チーズ きゃべつ もずく 冬瓜 小ねぎ ごま油 鶏卵 パイナップル 小麦粉 黒糖 ベーキングパウダー 油 鶏卵	沖縄献立	752kcal 28g
7	月	○	穴子入りちらし寿司 夏野菜のかき揚げ 七タ汁 手作り水ようかん	精白米 穴子蒲焼き たけのこ にんじん 干しいたけ さやえんどう 砂糖 錦糸卵 小麦粉 ゴーヤ コーン 玉ねぎ 油 えび 鶏肉 にんじん 大根 オクラ 麴 そうめん 粉寒天 こしあん	七タ献立	788kcal 28g
8	火	○	麦ご飯 ピリ辛肉じゃが 冷奴 きゅうりの生姜漬	精白米 米粒麦 豚肉 生揚げ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ いんげん にんにく 生姜 油 砂糖 コチュジャン 豆腐 きゅうり 生姜 みょうが		747kcal 32.9g
9	水	○	チリドッグ 枝豆 冬瓜スープ メロン	パン ウィンナー ひよこ豆 玉ねぎ にんにく ピーマン 油 トマト缶 砂糖 チーズ 枝豆 豚肉 豆腐 冬瓜 にんじん 干しいたけ チンゲン菜 小ねぎ ごま油 メロン		756kcal 32.1g
10	木	○	麦ご飯 モーカとナッツの炒め煮 キムチ春雨サラダ	精白米 米粒麦 モーカ 鶏肉 玉ねぎ にんじん たけのこ 大根 赤ピーマン ピーマン 生姜 にんにく エリンギ でん粉 油 砂糖 オイスターソース カシューナッツ 春雨 きゃべつ きゅうり にんじん もやし 白菜キムチ 砂糖 ごま油 コチュジャン ごま		774kcal 31.3g
11	金	○	夏野菜スパゲティ 蒸しとうもろこし ツナサラダ	スパゲティ 油 豚肉 大豆ミート にんじん 玉ねぎ トマト 黄ピーマン スッキーニ なす にんにく 唐辛子 トマト缶 チーズ とうもろこし ツナ油漬 きゃべつ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 油 砂糖	6組 とうもろこし皮 むき	759kcal 33.7g
14	月	○	麦ご飯 なす入り麻婆豆腐 ピリ辛きゅうり 冷凍みかん	精白米 米粒麦 豚肉 大豆ミート 鶏レバー 豆腐 大宇 にんにく 生姜 なす 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 冬瓜 干しいたけ 油 砂糖 豆板醤 ナンプラー 甜面醬 オイスターソース ごま油 でん粉 きゅうり 砂糖 ごま油 豆板醤 みかん		764kcal 28.7g

続きー裏面を確認してください

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
15	火	○	麦ご飯 ひじきふりかけ アジフライ 夏野菜スープ わかめサラダ すいか	精白米 米粒麦 ひじき ちりめんじゃこ アジフライ(乳・卵なし) 油 鶏肉 にんにく スズキニ 玉ねぎ にんじん セロリ ジャガイモ トマト かぼちゃ なす パプリカ しめじ ごま油 わかめ 小松菜 コーン きゅうり きゃべつ 砂糖 ごま油 ごま すいか		750kcal 29.7g
16	水	○	麦ご飯 夏野菜カレー サラダ セレクトデザート	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー にんにく 生姜 ジャガイモ 玉ねぎ にんじん セロリ スズキニ なす かぼちゃ いんげん トマト缶 小麦粉 油 きゃべつ きゅうり にんじん 油 砂糖 フローズンヨーグルト フローズンゼリー(オレンジ) モチクリームバニラ ※3つのいずれかひとつ		815kcal 30.1g

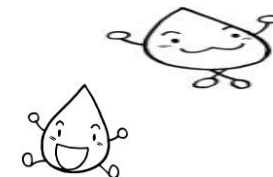
※都合により内容を変更する場合があります。

給食だより

さいたま市立土呂中学校
令和7年7月 給食室



水分補給を見直そう



Q. ノンカロリー・ノンシュガーは
たくさん飲んでも大丈夫？



どんなことに気をつけたらいいの？

- ◎汗をかきやすい人、運動量の多い人 → 排泄される水分量に見合った水分補給が必要。
のどが渇く前に補給を！
- ◎水分は飲み物だけではありません → 身の回りにあるほとんどの食べ物に水分が含まれています。夏野菜の多くは水分も多く、体を冷やす作用があるのでおすすめです。
- ◎清涼飲料水の飲みすぎ → ペットボトル症候群（糖尿病性昏睡）になる場合もあります。これは、清涼飲料水の飲み過ぎにより、血糖値が上昇し、口の渇きや多飲・多尿の症状が続く中でさらに大量の清涼飲料水を飲むことによっておこる昏睡状態のことです。最悪の場合死に至ります。また、ここまで重症でなくても、糖分のとり過ぎは、むし歯や肥満の原因となるので注意が必要です。
- ◎冷たい飲み物のがぶ飲み → 冷たい飲み物を一度に大量に飲むと胃酸が薄まり、消化吸収の力が弱まるため、食欲不振をおこし夏バテの原因にもなります。



ノンカロリー・ノンシュガーという表示の清涼飲料水が出回っていますが、これらがすべてカロリーや砂糖がゼロというわけではありません。

例えば100ml 当たり5kcal 未満ならば、「ノンカロリー」と表示できるようになっています。つまり、500ml のペットボトルで24kcal の清涼飲料水は、「ノンカロリー」と表示できます。

また清涼飲料には、さまざまな甘味料が使われている物もあります。これらの甘味料の中には摂取量が多いと肝臓に負担がかかるものや、依存性が高いものもあります。いずれにしても、飲みすぎないよう適量を心がけましょう。

『無糖』『シュガーレス』『ノンシュガー』と表示されていても、砂糖の使用が100mlにつき0.5g以下ならばこのような表示にしてもよいとされています。(栄養表示基準制度)

『砂糖不使用』という表示もよくみかけますが、砂糖にかわる甘味料を使用している場合があるので成分表示をきちんと見ましょう！