

令和6年度 7月分		小学校給食予定献立表(〇〇小学校 Bコース)				鴻巣市教育委員会
日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
1月	牛乳		牛乳			625
	ごはん	米				
	いわしのかば焼き(低1こ・高2こ)	油 砂糖	いわしでんぶん付き		酒 しょうゆ	
	茎わかめのきんぴら	ごま 砂糖 油	茎わかめ 豚肉	こんにゃく ごぼう にんじん	しょうゆ 酒 唐辛子粉	24.5
	とうがん汁		厚揚げ みそ	とうがんにんじん ねぎ	かつおさばだし	16%
2火	牛乳		牛乳			630
	海鮮ピリ辛ラーメン	ホット中華めん 油 砂糖 でんぶん ごま油	豚肉 いか あさり	にんにく にんじん もやし ねぎ 干しいたけ	しょうゆ コチュジャン テンメンジャン 中華だし	27.2
	じゃがチー揚げ	ポテトペースト でんぶん 油	チーズ		塩 こしょう	17%
	ミニトマト(2こ)			ミニトマト		
	牛乳		牛乳			663
3水	黒パン	黒パン				
	ツナとフレッシュトマトのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	まぐろ油漬 チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ トマト にんにく	トマトソース ケチャップ こしょう 塩 ウスターソース 唐辛子粉	28.9
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット			
	イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン		17%
4木	牛乳		牛乳			628
	こぎつねずし	米 砂糖 油 ごま	鶏肉 油揚げ	にんじん	塩 酢 しょうゆ 酒	
	いかのかりん揚げ(低1こ・高2こ)	油 砂糖	いかでんぶん付き	しょうが	酒 しょうゆ	
	もずく入りかき玉汁		もずく 卵 かまぼこ	だいこん にんじん えのきたけ オクラ ねぎ	しょうゆ 塩 かつおさばだし	31.2
	冷凍みかん			みかん		20%
5金	牛乳		牛乳			626
	夏野菜カレーライス	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スキムミルク	玉ねぎ かぼちゃ トマト コーン にんじん しょうが にんにく すりおろしりんご	カレー粉 ケチャップ こしょう ウスターソース しょうゆ スープストック 塩	
	わかめサラダ		わかめ	きゅうり サラダこんにゃく		21.7
	チーズ		チーズ		ドレッシング	14%
	牛乳		牛乳			675
8月	タコライス (沖縄県の郷土料理)	米 油 油 ワンタンの皮	豚肉 大豆ミート 大豆 チーズ みそ	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ ウスターソース ケチャップ 豆板醤 塩 こしょう 酒	29.2
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩	
	ファイバースープ	大麦	鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ	スープストック 塩 こしょう	17%

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
9火	牛乳		牛乳			598
	おろしうどん	地粉うどん				
	夏野菜のかき揚げ	小麦粉 でんぶん 油	鶏肉 油揚げ	だいこん にんじん 小松菜 ねぎ なす	かつおだし しょうゆ みりん	21.6
	くだもの			くだもの		14%
	牛乳		牛乳			586
10水	じゅうしい (沖縄県の郷土料理)	米 砂糖 油	豚肉 昆布	干しいたけ ごぼう にんじん しょうが こんにゃく	みりん 酒 しょうゆ スープストック 塩	
	きびなごこまフライ(低2こ・高3こ)	油	きびなごこまフライ			23.9
	ゴーヤーチャンプルー (沖縄県の郷土料理)	油 砂糖 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	にがうり もやし	酒	16%
	冷凍パイ			パイ		
11木	牛乳		牛乳			603
	ドライカレートースト	食パン 油	豚肉 大豆ミート チーズ	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく	トマトピューレ カレー粉 カレールウ 赤ワイン	
	ニョッキのスープ	ポテトニョッキ	ウインナー	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ	しょうゆ スープストック 塩 こしょう	25.4
	冷凍みかん			みかん		17%
12金	牛乳		牛乳			628
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				
	あじのスタミナ焼き		あじのスタミナ漬			
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しらたき	しょうゆ みりん 塩	30.5
	呉汁		大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ	かつおさばだし	19%
16火	牛乳		牛乳			619
	コーンピラフ	米 バター 油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ コーン さやいんげん しめじ	塩 こしょう スープストック 白ワイン	
	ホキのレモン風味	油 砂糖	ホキでんぶん付き	レモン果汁	しょうゆ	26.9
	レタスと卵のスープ	でんぶん	ベーコン 卵	レタス 玉ねぎ	スープストック しょうゆ 塩 こしょう 酒	17%
デザート		各校デザート				
はしは毎日 忘れずに持ってきてましょう		給食回数 11回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	7月平均摂取量 626 kcal 26.5g(16.9%)		
<p>* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。 【肉・青果等の産地(令和6年度6月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。 豚肉: 鶏肉: にんじん: 玉ねぎ: キャベツ: ピーマン: ごぼう: きゅうり: チンゲンサイ: ねぎ: なす: とうがん:</p>						
<p>夏野菜をたくさん食べよう</p> <p>夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を体外に排出し、クールダウンしてくれます。夏に不足しがちなビタミンや無機質などの栄養素を補給できるのが夏野菜の長所です。</p>						
						