

令和7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火	牛乳		牛乳			662
	チャンボンめん (長崎県の郷土料理)	ホット中華めん				
	ひじきの中華いため	油 片栗粉	豚肉 いか えび あさり	にんじん キャベツ もやし しょうが	とんこつ しょうゆ 塩 こしょう	29.6
	かぼちゃのマフィン	ごま油	ひじき 鶏肉	にんじん こんにゃく ピーマン しょうが にんにく	中華だし 酒 豆板醤 しょうゆ こしょう	18%
2水	牛乳		牛乳			688
	タコライス	米 大麦				
	ベジタブルスープ	油	豚肉 大豆 チーズ みそ	にんにく 玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ	しょうゆ ウスターソース 酒 ケチャップ 豆板醤 塩 こしょう	29.8
	ゆでとうもろこし	油 じゃがいも	ウィンナー	キャベツ 玉ねぎ しめじ	スープストック 塩 こしょう	17%
3木	牛乳		牛乳			660
	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	まぐろ油漬け チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト缶 トマト	トマトソース ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 唐辛子粉	28.6
	イタリアンサラダ		キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン缶		ドレッシング	17%
4金	牛乳		牛乳			606
	ごはん	米				
	いかのかりん揚げ(低1こ・高2こ)	油 砂糖	いか片栗粉付き	しょうが	酒 しょうゆ	28.1
	もずくのかき玉スープ	片栗粉	もずく 卵 かまぼこ	だいこん ねぎ	しょうゆ 塩 中華だし	19%
7月	牛乳		牛乳			607
	コーンピラフ	米 大麦 バター 油	ウィンナー	にんじん 玉ねぎ コーン缶 ピーマン	塩 こしょう スープストック 白ワイン	
	星のハンバーグ	砂糖	ハンバーグ		ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	23.2
7月	七タコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ オクラ	コンソメ 塩 こしょう	15%
8火	牛乳		牛乳			630
	ごはん	米				
	あじの南蛮漬け	油 砂糖 ごま油	あじ片栗粉付き	しょうが にんにく にんじん ピーマン ねぎ	しょうゆ 唐辛子粉 酢	26.8
	大豆の磯煮	砂糖 油	鶏肉 大豆 ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	17%
9水	牛乳		牛乳			611
クロックムッシュ	食パン 油 ベジマールソース	ハム 牛乳 チーズ	玉ねぎ		こしょう	
ズッキーニのトマトスープ	マカロニ オリーブオイル	ベーコン	にんじん なす ズッキーニ にんにく トマト缶	ケチャップ スープストック 塩 こしょう	23.7	
冷凍みかん			みかん		16%	

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
10木	牛乳		牛乳			608
	ブルコギトッパブ	米 大麦				
	チンゲン菜とあさりの卵スープ	砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン 赤パプリカ 干しいたけ すりおろしりんご にんにく	しょうゆ 酒 コチュジャン	27.9
11金	牛乳		牛乳			615
	おろしうどん	地粉うどん				
	夏野菜のかき揚げ	小麦粉 片栗粉 油	鶏肉 油揚げ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん	22.0
	くだもの			えだまめ コーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ	塩	14%
14月	牛乳		牛乳			589
	じゅうしい(沖縄県の郷土料理)	米 大麦 砂糖 油	昆布 豚肉	こんにゃく 干しいたけ ごぼう にんじん しょうが	みりん 酒 塩 しょうゆ スープストック	
	きびなごフライ(低2こ・高3こ)	油	きびなごフライ			22.3
	とうがん汁	じゃがいも	油揚げ みそ	とうがん にんじん ねぎ	かつおさばだし	15%
15火	牛乳		牛乳			651
	夏野菜カレー	米 大麦				
	コールスローサラダ	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 トマト缶 コーン缶 えだまめ にんじん しょうが にんにく すりおろしりんご	カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう しょうゆ 塩	22.2
	デザート		各校デザート	キャベツ にんじん きゅうり	ドレッシング	14%
はしは毎日 忘れずに持ってきましょう		給食回数	学校給食摂取基準		エネルギー 650 kcal	7月平均摂取量 630 kcal
		11回	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		25.8g(16.4%)	

* 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7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: じゃがいも: キャベツ: なす: ピーマン: セロリ: ねぎ: そら豆

夏野菜 ~オクラ~

オクラのネバネバ成分は水に溶けやすいので、ゆでるときは短時間で。スープなどに入れるときは仕上げ時に加え、汁ごといただく効果的にとれます。輪切りにすると星☆の形になるので、盛り付けが楽しくなります。7日の七タコンソメスープに使います。



ねばりのもととは水溶性の食物繊維です。血糖値の急上昇をおさえてくれます。また、胃腸を保護するはたらきやコレステロールの吸収を抑えるはたらきも期待されています。免疫力を高めるカロテンや健全な成長や貧血予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。

もうすぐ夏休み!

夏を健康に過ごすためにおやつとり方について考えましょう。

