

7月分学校給食予定献立表（中学校）



令和4年度



給食目標： 楽しく食事をしよう

ふじみ野市なの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日 曜	献立名	食 品 名	エネルギーたんぱく質
1 金	ツナ昆布ごはん	米、米油、にんじん、まぐろツナ（きはだまぐろ、塩、野菜エキス(玉ねぎ、にんじん、キャベツ)、塩昆布（しょうゆ、昆布、発酵調味料、砂糖、塩）、生姜、酒、みりん、自然塩、しょうゆ	799 kcal 32.5 g
	もやしとふんわり卵のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、にんじん、玉ねぎ、もやし、豆腐、みそ、卵、長ねぎ	
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉、生姜、にんにく、酒、塩こうじ（米こうじ、塩）	
	カスタード大福	カスタード大福（砂糖、植物油、乳製品、乳糖、乳たんぱく、もち粉、上新粉、ショートニング、でんぷん、加糖れん乳、クリーミングパウダー、乳化剤(大豆)、香料(乳)）	
4 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	784 kcal 25.9 g
	タンメンのスープ	ごま油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、キャベツ、もやし、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぷん、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、長ねぎ	
	揚げぎょうざ（3）	ぎょうざ（キャベツ、豚肉、ラード、小麦たんぱく、パン粉、でんぷん、にら、ポークエキス、砂糖、塩、しょうゆ、オイスターソース(大豆)、胡椒、小麦粉）、米油	
	ウィンナーポテト	米油、ウィンナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、自然塩、白胡椒、パセリ、チルドポテト（じゃがいも、塩）	
5 火	ごはん	ごはん	765 kcal 29.6 g
	ポテトボールスープ	ごま油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、キャベツ、ポテトボール（じゃがいも、でんぷん、塩）、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、水菜	
	白身魚の香草フライ	白身魚の香草フライ（ほぎ、パン粉、でんぷん、小麦粉、大豆たんぱく、塩、バジル、胡椒）、米油	
	ゴーヤチャンプルー	ごま油、豚肉、酒、にんじん、にがうり、米酢、豆腐、もやし、しょうゆ、自然塩、きび砂糖、炒り卵（卵、大豆油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）、けずりぶし	
6 水	子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩）	847 kcal 28.8 g
	コーンポタージュ	米油、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、コーンペースト、ホールコーン、自然塩、白胡椒、生クリーム、パセリ	
	ハンバーグ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、トマトケチャップ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、きび砂糖	
	オニオンドレッシングサラダ（オニオンドレッシング和え）	もやし、きゅうり、切干大根、にんじん、すりおろしオニオンドレッシング（大豆油、玉ねぎ酢漬け(りんご)、砂糖、しょうゆ、にんにくペースト(豚肉)、ごま、にんじん、酢、塩、チキンエキス(乳・小麦・大豆)、香味油、玉ねぎ)	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
	酢めし	酢めし（米、砂糖、酢、塩、昆布エキス）	
	七タ汁	かつおぶし、出し昆布、にんじん、豆腐、そうめん（小麦粉、塩）、麩（小麦粉、小麦たんぱく）、自然塩、しょうゆ、水菜	
	星型コロック	星型コロック（じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、ラード、砂糖、塩、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、植物油、水あめ、でんぷん）、米油	
	五目寿司の具	米油、豚肉、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、油揚げ、きび砂糖、酒、しょうゆ、みりん、枝豆	
	焼きのり	焼きのり	
7 木	七タゼリー	七タゼリー（夏みかん果汁、水あめ、砂糖、果糖、豆乳、メロン果汁、寒天、でんぷん）	789 kcal 23.0 g
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）	
	ごはん	ごはん	
	和風キーマカレー	ごま油、生姜、にんにく、豚肉、白胡椒、にんじん、玉ねぎ、出し昆布、かつおぶし、大豆、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ポークエキス、ブラウンルウ）、カレールウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、マサラマイルド、しょうゆ、みそ、きび砂糖、牛乳、ヨーグルト、けずりぶし	
8 金	ふじみ野メンチカツ	ふじみ野産小松菜入りメンチカツ（パン粉(大豆)、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜）、米油	990 kcal 35.8 g
	冷凍みかん	みかん	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）	
	ごはん	ごはん	
11 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	691 kcal 26.2 g
	山菜うどんの汁	米油、豚肉、にんじん、かつおぶし、出し昆布、山菜ミックス（わらび、みずな、えのき草、山うど、なめこ、たけのこ）、なめこ、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、油揚げ、わかめ、みりん、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、長ねぎ	
	じゃがバター茶巾	じゃがバター茶巾（じゃがいも、卵、小麦粉、でんぷん、砂糖、ひまわり油、グリーンピース、塩、バター、かつおだし）	
	ゆで枝豆	枝豆、自然塩	
12 火	ごはん	ごはん	697 kcal 32.3 g
	冬瓜スープ	鶏ガラ、にんじん、長ねぎ、生姜、鶏肉、冬瓜、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぷん、卵、ちんげん菜、ごま油	
	豚肉のパーベキューソース	豚肉、米油、にんにく、玉ねぎ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、自然塩、きび砂糖	
	コーンサラダ（香味塩ドレッシング和え）	にんじん、ホールコーン、キャベツ、香味塩ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、塩、ごま油、玉ねぎ、ねぎ、チキンエキス、発酵調味料、小麦たんぱく、にんにく、しょうゆ、こしょう、しょうが、レモン果汁）	
13 水	クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳糖、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン(乳・大豆)、米こうじ）	916 kcal 28.8 g
	豚キムチ焼きそば	米油、豚肉、酒、にんじん、もやし、キャベツ、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、きび砂糖、自然塩、白胡椒、しょうゆ、コチュジャン（米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ、唐辛子、砂糖、塩）、にら、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
	チキンナゲット（3）	チキンナゲット（鶏肉、大豆たんぱく、パン粉、でんぷん、おから、砂糖、塩、小麦粉、クラッカー粉、コーンフラワー、米粉、しょうゆ、菜種油、パーム油）、米油	
	フルーツカクテル	りんご缶、黄桃缶、カクテルゼリー（砂糖、りんご果汁、寒天、ぶどう果汁、もも果汁、豆乳）	
14 木	ごはん	ごはん	724 kcal 30.9 g
	なす入りマーボー春雨	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ、春雨（でんぷん）、豆腐（豆乳、でんぷん）、なす、オイスターソース（水あめ、かき、しょうゆ、塩、砂糖、でんぷん）、しょうゆ、きび砂糖、みそ、自然塩、黒胡椒、でんぷん	
	いかの韓国風焼き	いか、生姜、長ねぎ、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、しょうゆ、きび砂糖、ごま	
15 金	ごはん	ごはん	863 kcal 28.8 g
	春雨スープ	ごま油、豚肉、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、たけのこ、キャベツ、春雨（でんぷん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、水菜	
	のり塩ポテチ風から揚げ	鶏肉、自然塩、白胡椒、酒、きび砂糖、生姜、にんにく、でんぷん、青のり、米油	
	キムタクチャーハンの具	ごま油、豚肉、にんじん、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、しょうゆ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、カラメル、塩）、万能ねぎ	



11 回	<ul style="list-style-type: none"> ※ 献立は材料の関係で変更になる場合があります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター☎262-4357）（あおぞら学校給食センター☎261-5564） ※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※ の給印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※ 放射性物質（放射性セシウム134・137放射性ヨウ素131）の測定結果については、市のホームページに掲載していますのでご確認ください。 	平均栄養量	806 kcal 29.3 g
		栄養基準量	830 kcal 34.0 g

学校給食費（7月分） □座振替日は **8月31日(水)** です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。 裏面は8月分の献立表になります