



7月分学校給食予定献立表（小学校）



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	ごはん	ごはん	714 kcal 22.5 g
	キムチスープ	米油、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、もやし、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、春雨（でんぶん）、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）、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、きび砂糖、長ねぎ	
	ふじみ野メンチカツ	ふじみ野市産小松菜入りメンチカツ（パン粉(大豆)、小麦粉、でんぶん、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜）、米油	
	大根ナムル （韓国ナムルドレッシング和え）	切干大根、大根、きゅうり、にんじん、ごま、韓国ナムルドレッシング（酢、砂糖、ごま油、たん白加水分解物(大豆・とり肉・ぶた肉)、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、こしょう）	
	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、でんぶん）	
4 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	589 kcal 23.2 g
	タンメンのスープ	ごま油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、キャベツ、もやし、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぶん、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、長ねぎ	
	ポークしゅうまい（2） ゆでえだ豆	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ） えだ豆、自然塩	
5 火	ごはん	ごはん	670 kcal 26.9 g
	とり肉と野菜のフォー	米油、しょうが、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、もやし、米粉めん（米、でんぶん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、長ねぎ、水菜、ごま油	
	オムレツのソースがけ	プレーンオムレツ（卵、でんぶん、砂糖、大豆油、塩、酢）、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）、トマトケチャップ、きび砂糖	
	ガバオライスの具	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ホールコーン、きび砂糖、しょうゆ、ナンプレー（かたくちいわし、塩）、自然塩、白こしょう、バジル粉、ピーマン	
6 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）	749 kcal 23.2 g
	ぶたキムチ焼きそば	米油、ぶた肉、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、白こしょう、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（2）	チキンナゲット（とり肉、大豆たんぱく、パン粉、でんぶん、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）	
7 木	すめし	すめし（米、砂糖、酢、塩、昆布エキス）	568 kcal 23.3 g
	たなばた汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、とうふ、そうめん（小麦粉、塩）、ふ（小麦粉、小麦たんぱく）、自然塩、しょうゆ、水菜	
	星型ハンバーグ	星型ハンバーグ（とり肉、ぶた肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、トマトケチャップ、砂糖、植物油、じゃがいも、にんにく、生姜、塩、でんぶん）、大根、えのきたけ、しょうゆ、きび砂糖、酒	
	五目ずしの具 焼きのり	米油、ぶた肉、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、えだ豆 焼きのり	
8 金	和風カレーピラフ	米油、ウインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、酒、白こしょう、カレー粉、にんじん、玉ねぎ、油揚げ、ホールコーン、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、酢、塩）、トマトケチャップ、自然塩、けずりぶし、米	665 kcal 25.6 g
	ポテトボールスープ	ごま油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、ポテトボール（じゃがいも、でんぶん、塩）、春雨（でんぶん）、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、水菜	
	あじの小麦粉付き	あじ小麦粉付き（めあじ、小麦粉）、米油、玉ねぎ、米酢、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、でんぶん	
	たなばたゼリー	たなばたゼリー（夏みかん果汁、水あめ、砂糖、果糖、豆乳、メロン果汁、寒天、でんぶん）	
11 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	645 kcal 21.7 g
	山菜うどんの汁	米油、ぶた肉、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、山菜ミックス（わらび、みずな、えのき茸、山うど、なめこ、たけのこ）、なめこ、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、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	
	いかの天ぷら れいとうみかん	いかの天ぷら（いか、小麦粉、でんぶん、塩、菜種油）、米油 みかん	
12 火	ごはん	ごはん	723 kcal 24.2 g
	春雨スープ	ごま油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、長ねぎ、しょうが、たけのこ、キャベツ、春雨（でんぶん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、ちんげん菜	
	とり肉のから揚げレモンソースがけ	とり肉、しょうが、しょうゆ、酒、でんぶん、米油、レモン果汁、きび砂糖	
	キムチチャーハンの具	ごま油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、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）、自然塩、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	
13 水	コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩）	639 kcal 22.4 g
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ぶた肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、キャベツ、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、パセリ	
	ツナサンドの具	米油、にんじん、玉ねぎ、まぐろツナ（きはだまぐろ、米油、野菜エキス(玉ねぎ、にんじん)）、ホールコーン、自然塩、白こしょう、マヨネーズ（大豆油、卵(生卵)、酢(小麦)、塩、香辛料(りんご)、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(りんご)、砂糖、しょうゆ、にんにくペースト(ぶた肉)、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）	
14 木	ごはん	ごはん	612 kcal 25.8 g
	星かまぼこのすまし汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、星ちらしかまぼこ（すけそうたら、かぼちゃ、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩）、わかめ、自然塩、白こしょう、酒、しょうゆ	
	白身魚の香草フライ	白身魚の香草フライ（ほき、パン粉、でんぶん、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、ぶた肉、酒、にんじん、にがうり、米酢、とうふ、もやし、しょうゆ、自然塩、きび砂糖、いり卵（卵、大豆油、砂糖、塩、でんぶん発酵調味料、でんぶん）、けずりぶし	
15 金	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	713 kcal 22.5 g
	夏野菜カレー	米油、にんにく、ぶた肉、白こしょう、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぶん、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）、すりおろしりんご、しょうゆ、牛乳、ヨーグルト、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、生クリーム	
	焼きフランク	フランクフルト（ぶた肉、塩、砂糖）	
	小玉すいか	小玉すいか	

11 回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 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。 ※ の絵印は、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	662 kcal 23.8 g
		栄養基準量	650 kcal 26.0 g

学校給食費（7月分） 口座振替日は **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