



# 7月分学校給食予定献立表（中学校）

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
3月	ホット中華めん	ホット中華めん(小麦粉、塩、かんすい)	805 kcal 29.1 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、ロード、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)	
4火	ごはん	ごはん	716 kcal 32.5 g
	マーボー豆腐	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン(唐辛子、塩、そら豆みそ、酒)、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、白菜、しいたけ、豆腐(豆乳、でんぷん)、オイスターソース(かき、塩、水あめ、しょうゆ、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、七味唐辛子(唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒)、ごま油、ラー油(ごま油、とうもろこし油、香辛料)	
	いかのガーリック焼き	いか、しょうゆ、みりん、にんにく	
5水	小玉すいか	小玉すいか	862 kcal 31.7 g
	ツイストパン	ツイストパン(小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩、大豆油)	
	米粉ポターージュ	米油、鶏肉、ショルダーベーコン(豚肉、塩、砂糖)、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白胡椒、しょうゆ、バター(生乳、塩)、パセリ	
	チキンナゲット(3)	チキンナゲット(鶏肉、パン粉、でんぷん、ロード、大豆たんぱく、しょうゆ、塩、チキンスープ、白胡椒、にんにく、小麦粉、コーングリッツ、菜種油、パーム油)、米油	
6木	ごはん	ごはん	773 kcal 31.6 g
	豚汁	米油、豚肉、じゃがいも、かつおぶし、出し昆布、大根、にんじん、こんにゃく、豆腐、生姜、みそ、長ねぎ	
	和風ハンバーグ	ハンバーグ(豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ロード、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)、大根、えのき茸、しょうゆ、きび砂糖、酒	
7金	炒り卵と小松菜のソテー	米油、にんじん、もやし、小松菜、きび砂糖、しょうゆ、オイスターソース(かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん)、炒り卵(卵、大豆油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん)	807 kcal 22.9 g
	ごはん	ごはん	
	セブ汁	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	
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ(じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、塩、ワイン、大豆油、胡椒、パン粉、小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー)、米油	
	五目ごはんの具	米油、豚肉、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、さつま揚げ(たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩)、きび砂糖、酒、しょうゆ、みりん、枝豆	
10月	セブ汁	セブ汁(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)	802 kcal 28.8 g
	クラソース	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)	
	地粉うどん	地粉うどん(小麦粉、塩)	
	ごまみそうどんの汁	米油、生姜、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、焼きちくわ(たら、でんぷん、小麦たんぱく、大豆たんぱく、大豆油、砂糖、塩、魚介エキス(えそ・くち)、キャベツ、油揚げ、ねぎごま、みそ、きび砂糖、しょうゆ、ごま、長ねぎ、ほうれん草)	
11火	笹かまぼこの天ぷら	笹かまぼこ(すけそうたら、でんぷん、砂糖、塩、みりん、酒)、小麦粉、米油	764 kcal 26.2 g
	冷凍みかん	みかん	
	ごはん	ごはん	
	沢煮焼	かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、豆腐、しょうゆ、自然塩、白胡椒、長ねぎ	
	あじフライ	あじフライ(あじ、パン粉(大豆)、小麦粉、塩)、米油	
12水	きゅうりの和風サラダ(しょうゆドレッシング和え)	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆドレッシング(ごま油、大豆油、しょうゆ、りんご酢、米発酵調味料、砂糖、グレープフルーツ果汁、ポークエキスパウダー、にんにく、香味油、カラメル)	715 kcal 27.4 g
	クラソース	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)	
	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、大豆油)	
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、豚肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、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、白胡椒、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、塩、野菜エキス(玉ねぎ、にんじん、キャベツ))、ホールコーン、自然塩、白胡椒、ノンエッグマヨネーズ(菜種油、コーン油、酢、水あめ、大豆粉、塩、大豆たんぱく、レモン果汁、こんにゃく粉)	
13木	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、切り干し大根、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(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)	824 kcal 36.4 g
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳(生乳、砂糖、コーヒー、乳製品)	
	ごはん	ごはん	
	肉じゃが	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、じゃがいも、さつま揚げ(たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩)、こんにゃく、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん	
14金	さばの一夜干し	さばの一夜干し(さば、塩)	879 kcal 26.9 g
	きんぴら	ごま油、豚肉、にんじん、ごぼう、きび砂糖、しょうゆ、みりん、七味唐辛子(唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒)、ごま	
	ごはん	ごはん	
	夏野菜カレー	米油、にんにく、豚肉、白胡椒、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、長ねぎ、ローリエ、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、パームオイル(小麦粉、ロード、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、小麦発酵調味料、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、ブラウングル、カラメル、乳化剤(大豆)、香料(乳))、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、中濃ソース(りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル)、すりおろしりんご、しょうゆ、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム	
18火	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、胡椒、砂糖、生姜)、米油	776 kcal 25.4 g
	ごはん	ごはん	
	コーンサラダ(ねぎ塩ドレッシング和え)	にんじん、ホールコーン、キャベツ、ねぎ塩ドレッシング(ごま油、大豆油、酢、玉ねぎ、塩、砂糖、ごま、にんにく、チキンエキス、長ねぎ)	
	キンタクチャーハンの具	ごま油、豚肉、にんじん、キンチ(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、万能ねぎ	

コッペパンにはさんで食べよう!

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。	平均栄養量	793 kcal 29.0 g
	※ 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)	栄養基準量	830 kcal 34.0 g

学校給食費(7月分) 口座振替日は8月31日(木)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月分の献立表です。