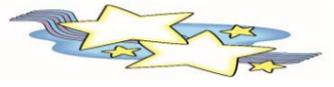




7月分学校給食予定献立表（小学校）



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） | 583 kcal 22.8 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、でんぷん、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） | ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ） | | |
| | きゅうりとたくあんのカクヤ | きゅうり、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、ごま、ごま油、しょうゆ | | |
| 4火 | ごはん | ごはん | 692 kcal 20.3 g | |
| | 星のトックスープ | 米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、星型トック（米、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、ちんげん菜 | | |
| | 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、こしょう、パン粉、小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー）、米油 | | |
| | 大根サラダ（中華ドレッシング和え） | 大根、えだ豆、にんじん、キャベツ、中華ドレッシング（ごま油、大豆油、しょうゆ、砂糖、酢、チキンエキス） | | |
| 5水 | クラッパソース | 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） | 622 kcal 24.1 g | |
| | 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、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、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、白こしょう、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） | | |
| | 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） | | |
| コーヒー牛乳 | コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品） | | | |
| 6木 | ごはん | ごはん | 671 kcal 21.8 g | |
| | マーボー豆腐 | 米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、長ねぎ、玉ねぎ、ローリエ、白菜、しいたけ、とうふ（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、黒こしょう、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） | | |
| | 春巻 | 春巻（たけのこ、キャベツ、ぶた肉、でんぷん、長ねぎ、オイスターソース、しょうゆ、生姜、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス、こしょう、小麦粉）、米油 | | |
| | キャベツのいろどり和え | キャベツ、もやし、きゅうり、野菜の華やかふりかけ（広島菜、京菜、大根葉、塩、とうもろこし、にんじん、砂糖、梅、赤しそ、かぼちゃ、大豆油、ほうれん草、かつおぶし、でんぷん、昆布エキス）、ごま油、自然塩 | | |
| 7金 | ごはん | ごはん | 588 kcal 22.1 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、でんぷん）、大根、えのきだけ、しょうゆ、きび砂糖、酒 | | |
| | 五目ごはんの具 | 米油、ぶた肉、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、えだ豆 | | |
| 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、でんぷん） | | | |
| 10月 | 地粉うどん | 地粉うどん（小麦粉、塩） | 640 kcal 25.6 g | |
| | ごまみそうどんの汁 | 米油、しょうが、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、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・ぐち））、キャベツ、油揚げ、ねりごま、みそ、きび砂糖、しょうゆ、ごま、長ねぎ、ほうれん草 | | |
| | 肉団子のあんかけ | 肉団子（とり肉、ぶた肉、大豆たんぱく、玉ねぎ、ラード、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、チキンブイヨン、大豆油、でんぷん、酢、ごま油、オイスターエキス、ポークエキス） | | |
| | もやしのソテー | 米油、ぶた肉、もやし、ホールコーン、自然塩、黒こしょう、しょうゆ | | |
| 11火 | ごはん | ごはん | 688 kcal 22.0 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、長ねぎ、ローリエ、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、バーモントルウ（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、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、ブラウンルウ、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 | | |
| | 焼きフランク 小玉すいか | フランクフルト（ぶた肉、ラード、塩、砂糖） 小玉すいか | | |
| 12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） | 735 kcal 26.6 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、パン粉、でんぷん、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、塩、チキンスープ、白こしょう、にんにく、小麦粉、コーングリッツ、菜種油、パーム油）、米油 | | |
| | コーンとえだ豆のソテー | 米油、にんじん、えだ豆、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ | | |
| 13木 | ごはん | ごはん | 600 kcal 21.2 g | |
| | とうがん汁 | かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、とうがん、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぷん、卵、小松菜、しょうが | | |
| | あじフライ | あじフライ（あじ、パン粉（大豆）、小麦粉、塩）、米油 | | |
| | 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） | | |
| クラッパソース | 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） | | | |
| 14金 | ごはん | ごはん | 597 kcal 27.2 g | |
| | とうふとわかめのみそ汁 | かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、玉ねぎ、とうふ、わかめ、みそ、長ねぎ | | |
| | さばの一夜干し | さばの一夜干し（さば、塩） | | |
| | 五目きんぴら | ごま油、ぶた肉、にんじん、ごぼう、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、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 | | |
| 18火 | ごはん | ごはん | 660 kcal 26.3 g | |
| | 沢煮椀 | かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ | | |
| | 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、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜）、米油 | | |
| | 厚揚げとぶた肉のトウバンジャン炒め | 厚揚げ、ぶた肉、長ねぎ、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、きび砂糖、しょうゆ、酒、でんぷん、ごま油 | | |
| クラッパソース | 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） | | | |
| 11回 | ※ 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 | 643 kcal 23.6 g |
| | | | 栄養基準量 | 650 kcal 26.0 g |