7月分学校給食予定献立表（中学校）

年　　組：氏名

保護者確認サイン：

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

令和7年度

給食目標　：楽しく食事をしよう

日	曜	飲み物	生徒用アレルギー○×	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
1	火	牛乳		ごはん	ごはん	791 kcal 31.7 g
				厚揚げのみそ汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、みそ、長ねぎ	
				鶏肉のガーリックソースかけ	鶏肉の竜田揚げ（鶏肉、でんぷん、小麦不使用しょうゆ、酒、生姜）、米油、ごま油、にんにく、きび砂糖、みりん、しょうゆ、でんぷん	
				五目きんぴら	ごま油、豚肉、にんじん、ごぼう、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、きび砂糖、みりん、しょうゆ、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	
2	水	牛乳		ナン	ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、ほたて貝殻未焼成カルシウム、麦芽）	761 kcal 30.3 g
				パンプキンボールスープ	米油、豚肉、にんじん、大根、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、ローリエ、キャベツ、もやし、パンプキンボール（かぼちゃ、でんぷん、じゃがいも、砂糖、塩）、しょうゆ、自然塩、黒胡椒	
				フランクフルト	フランクフルト（豚肉、塩、砂糖）	
				ドライカレー	米油、にんにく、生姜、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、にんじん、カレー粉、小麦粉、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、トマトピューレ、しょうゆ、自然塩、白胡椒、枝豆	
3	木	牛乳		ごはん	ごはん	803 kcal 29.9 g
				豚汁	米油、豚肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出し昆布、こんにゃく、じゃがいも、みそ、生姜、長ねぎ	
				たちうおのフライ	たちうおのフライ（たちうお、パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、塩）、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、植物油脂、塩、でんぷん、着色料(大豆)）、けずりぶし	
				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(小麦)）	
4	金	牛乳		ごはん	ごはん	803 kcal 22.3 g
				なす入りマーボー豆腐	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、しいたけ、豆腐（豆乳、でんぷん）、白菜、なす、きび砂糖、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、酒、カラメル）、みそ、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、長ねぎ、でんぷん	
				揚げぎょうざ（3）	ぎょうざ（キャベツ、豚肉、ラード、たまねぎ、大豆たんぱく、にら、しょうゆ、にんにく、でんぷん、ごま油、塩、砂糖、生姜、いわしエキス、胡椒、小麦粉）、米油	
				切り干し大根のごま塩サラダ（塩中華ドレッシング和え）	切り干し大根、きゅうり、にんじん、ごま、塩中華ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、植物油脂、塩、発酵調味料、にんにく、昆布エキス、こしょう）	
7	月	牛乳		ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	817 kcal 25.5 g
				七夕ラーメンのスープ 七夕献立	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、生姜、豚肉、白胡椒、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、ホールコーン、もやし、キャベツ、星ちらしかまぼこ（すけそうたら、かぼちゃ、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、加工油脂）、きび砂糖、塩こうじ（米こうじ、塩）、自然塩、ごま油	
				星型コロッケ	星型コロッケ（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、植物油脂、水あめ、でんぷん）、米油	
				星型杏仁ミックス	星型杏仁豆腐（砂糖、人参汁、オレンジ果汁、大豆油、寒天、うんしゅうみかん果汁、乳製品、こんにゃく、乳化剤(大豆)）、みかん缶、さくらんぼカットゼリー（砂糖、さくらんぼ果汁）	
				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(小麦)）	
8	火	牛乳		ごはん	ごはん	716 kcal 25.2 g
				ラビオリスープ	鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、生姜、ローリエ、豚肉、もやし、キャベツ、ラビオリ（小麦粉、塩、豚肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、しょうゆ、自然塩、白胡椒	
				豚肉のキムチ炒め	ごま油、にんにく、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しめじ、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、しょうゆ、にら、でんぷん	
				小玉すいか	小玉すいか	
9	水	コーヒー牛乳		子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)）	720 kcal 21.8 g
				たっぷりコーンのスープ	米油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、ホールコーン、コーンペースト、きび砂糖、自然塩、白胡椒、パセリ	
				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(小麦・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	
				ラタトゥイユ	オリーブ油、にんにく、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、トマト、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、ローリエ粉、バジル粉、きび砂糖、自然塩、ピーマン	
				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(小麦)）	
				コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
10	木	飲むヨーグルト		ごはん	ごはん	744 kcal 25.3 g
				五目ワンタンスープ	米油、豚肉、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、たけのこ、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、ワンタンの皮（小麦粉、塩）、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、ちんげん菜、ごま油	
				いかのレモンソースかけ	いか、生姜、酒、でんぷん、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、レモン果汁	
				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、酒、カラメル）、万能ねぎ	
				飲むヨーグルト	飲むヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、加糖練乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物）	
11	金	牛乳		ごはん	ごはん	748 kcal 26.8 g
				鶏肉と野菜のフォー	米油、生姜、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、もやし、米粉めん（米、でんぷん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、水菜、ごま油	
				オムレツのソースかけ	プレーンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢）、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）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、きび砂糖	
				ガパオライスの具 ごはんの上にのせて食べよう！	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、生姜、豚肉、酒、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、きび砂糖、しょうゆ、ナンプラー（かたくちいわし、塩）、自然塩、白胡椒、バジル粉、ピーマン	
14	月	牛乳		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	777 kcal 30.7 g
				鶏なんばんうどんの汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、油揚げ、みりん、しょうゆ、自然塩、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）、長ねぎ、小松菜	
				肉団子のあんかけ（2）	肉団子（鶏肉、豚肉、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）	
				ホットポテト	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、白胡椒、玉ねぎ、青海苔、自然塩、チルドポテト（じゃがいも、塩）	
15	火	牛乳		麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	836 kcal 29.6 g
				ポークカレー	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、じゃがいも、鶏ガラ、生姜、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(大豆)、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(乳)、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(大豆)、ポークエキス(小麦・大豆)、ブラウンルウ(小麦)、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（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、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）、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、チーズ	
				フィレオチキン	フィレオチキン（鶏肉、でんぷん(小麦・大豆)、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油）	
				キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬け（大根、なす、きゅうり、しその葉、生姜、砂糖、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料、魚醤(かたくちいわし)）	
16	水	牛乳		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）	845 kcal 28.9 g
				焼きそば	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、もやし、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）、キャベツ、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）、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）	
				チキンナゲット（3）	チキンナゲット（鶏肉、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、小麦たんぱく、にんにく、小麦粉、コーングリッツ、大豆油、菜種油、パーム油）、米油	
				コーンサラダ（イタリアンドレッシング和え）	にんじん、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、イタリアンドレッシング（植物油脂、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト）	
				ヨーグルト	ヨーグルト（砂糖、加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物、寒天）	

12 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☎０４９－２６２－４３５７）（あおぞら学校給食センター☎０４９－２６１－５５６４） ※　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。 ※　生徒氏名および保護者確認欄、アレルギー生徒用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている生徒用です。	平均栄養量	780 kcal 27.3 g
		栄養基準量	830 kcal 34.0 g

学校給食費（７月分）　口座振替日は　**9月 1日(月)** 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。