



# 7月分学校給食予定献立表 (中学校)

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3年度

日曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
1 木	ごはん	ごはん	745 kcal 27.4 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、酒)、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、しいたけ、白菜、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	
	いかのカレー揚げ	いか、生姜、しょうゆ、自然塩、カレー粉、でんぷん、米油	
	小玉すいか	小玉すいか	
2 金	ごはん	ごはん	728 kcal 27.9 g
	えび団子とちんげん菜のスープ	米油、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、長ねぎ、ローリエ、えび団子(たら、えび、小麦でんぷん、沖あみ、砂糖、塩、みりん風調味料、大豆油)、えのき草、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜	
	豚肉の香味ソース炒め	米油、にんにく、生姜、豚肉、長ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、ごま油、胡麻	
	大根サラダ(中華ドレッシング)	大根、きゅうり、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、ぶどう糖、酢、チキンエキス)	
5 月	ホット中華めん	ホット中華めん(小麦粉、塩、かんすい)	734 kcal 31.6 g
	しょうゆラーメンのスープ	米油、豚肉、黒胡椒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、豚こつ、生姜、長ねぎ、もやし、キャベツ、なると(すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩)、しょうゆ、自然塩、みりん、ごま油	
	かぼちゃのそぼろあんかけ(2)	かぼちゃ、米油、生姜、鶏肉、酒、しょうゆ、きび砂糖、でんぷん	
	ゆで枝豆	枝豆、自然塩	
6 火	食パン	食パン(小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩)	936 kcal 27.2 g
	カルドベルデ	オリーブ油、にんにく、ウイナーソーセージ(豚肉、塩、砂糖)、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、にんじん、長ねぎ、ローリエ、じゃがいも、キャベツ、コーンペースト、米粉、牛乳、自然塩、白胡椒	
	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	
	グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	キャベツ、きゅうり、枝豆、イタリアンドレッシング(大豆油、砂糖、酢、塩、ピーマン、玉ねぎ、ガーリックペースト)	
	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)	
	大豆チョコマーガリン	大豆チョコマーガリン(大豆油、パーム油、コーン油、砂糖、大豆粉、ココアパウダー、脱脂粉乳、塩、レシチン(大豆))	
7 水	ごはん	ごはん	800 kcal 26.0 g
	七夕汁	かつおぶし、出し昆布、にんじん、豆腐、うづめん(小麦粉、塩)、星型麩(小麦粉)、自然塩、しょうゆ、水菜	
	星型メンチカツ	星型メンチカツ(豚肉、玉ねぎ、塩、砂糖、胡椒、ナツメグ、でんぷん、パン粉、小麦粉、大豆たんぱく、菜種油)、米油	
	五目ごはんの具	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、油揚げ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、枝豆	
	七夕ゼリー	七夕ゼリー(砂糖、りんご果汁)	
	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)	
8 木	カレー味ごはん	カレー味ごはん(米、塩、カレー粉、ターメリック)	767 kcal 26.8 g
	ソーセージと野菜のスープ	米油、セロリ、ウイナーソーセージ(豚肉、塩、砂糖)、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、長ねぎ、ローリエ、じゃがいも、キャベツ、自然塩、黒胡椒	
	チキンのポリネシアンソースかけ	鶏肉、自然塩、白胡椒、酒、米油、生姜、にんにく、長ねぎ、しょうゆ、みりん、トマトケチャップ、きび砂糖、ごま油、一味唐辛子	
	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、ピーマン、トマト、トマトピューレ、ローリエ粉、バジル粉、きび砂糖、自然塩	
9 金	ごはん	ごはん	752 kcal 25.5 g
	沢煮椀	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	
	さんまのかば焼き	さんま開きでんぷん付き(さんま、でんぷん)、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、七味唐辛子(唐辛子、陳皮、ごま、青海苔、麻の実、けしの実、山椒)、でんぷん	
	きゅうりのピリ辛和え	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、米酢、自然塩、ラー油(ごま油、とうもろこし油、香辛料)	
12 月	地粉うどん	地粉うどん(小麦粉、塩)	826 kcal 39.6 g
	肉南蛮うどんの汁	米油、豚肉、にんじん、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、なると(すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩)、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ、自然塩、長ねぎ	
	いかのから揚げ	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ、でんぷん、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、豆腐、もやし、炒り卵(卵、大豆油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん)、しょうゆ、自然塩、きび砂糖	
13 火	ごはん	ごはん	734 kcal 23.8 g
	トックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、鶏ガラ、生姜、長ねぎ、自然塩、しょうゆ、白胡椒、星型トッポギ(米、でんぷん、塩)	
	ビビンバ丼の具	ごま油、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、たけのこ、もやし、小松菜、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)、きび砂糖、胡椒、でんぷん	
	冷凍みかん	みかん	
14 水	クロワッサン	クロワッサン(小麦粉、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン、米こうじ)	891 kcal 28.1 g
	豚キムチ焼きそば	米油、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)、豚肉、酒、白胡椒、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、しょうゆ、にら、中華めん(小麦粉、塩、かんすい)	
	鶏肉のピストゥ	鶏肉、白ワイン、自然塩、白胡椒、オリーブ油、にんにく、米酢、バジル粉、パセリ	
	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)	
15 木	ごはん	ごはん	752 kcal 37.4 g
	肉じゃが	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かつおぶし、出し昆布、さつま揚げ(すけそうたら、いとよりだい、えそ、ひめじ、きんときだい、でんぷん、菜種油、みりん、砂糖、塩)、しらたき、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん	
	かんぱちの照り焼き	かんぱち照り焼き味付(かんぱち、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、酒)	
	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)、胡椒、ごま油、しょうゆ	
16 金	麦ごはん	麦ごはん(米、米粒麦)	972 kcal 29.2 g
	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、ジャロット、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、プレーンヨーグルト、生クリーム	
	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	
	コーンサラダ(ねぎ塩ドレッシング)	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、ぶどう糖、ごま、ガーリックペースト、チキンパウダー、長ねぎ)	
	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)	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳(生乳、砂糖、コーヒー、乳製品)	

地元ふじみ野市産の枝豆です!

世界の国の料理を味わおう!  
「カルドベルデ」(ポルトガル)



七夕献立

カレー味ごはん  
にラタトゥイユをかけて  
食べましょう!

世界の国の料理を味わおう!  
「ポリネシアンソース」  
(ポリネシア)  
「ラタトゥイユ」(フランス)

世界の国の料理を味わおう!  
「トックスープ  
& ビビンバ丼の具」  
(韓国)

世界の国の料理を味わおう!  
「とり肉のピストゥ」(フランス)

12 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。</li> <li>※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。</li> <li>※ 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)</li> <li>※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。</li> <li>※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。</li> <li>※ 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。</li> </ul>	平均栄養量	803 kcal 29.2 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(火)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。