



# 7月分学校給食予定献立表 (小学校)

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

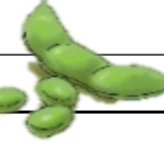
令和3年度

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	629 kcal 25.3 g
	えび団子とちんげん菜のスープ	米油、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、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)、えのきだけ、自然塩、しょうゆ、白こしょう、ちんげん菜	
	ふた肉の香味ソース炒め	米油、にんにく、しょうが、ふた肉、長ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、ごま油、ごま	
	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、砂糖、酢、チキンエキス)	
2 金	ごはん	ごはん	646 kcal 22.8 g
	沢煮椀	かつおぶし、出しこんぶ、ふた肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、とうふ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、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	
5 月	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)	598 kcal 25.8 g
	ホット中華めん	ホット中華めん(小麦粉、塩、かんすい)	
	しょうゆラーメンのスープ	米油、ふた肉、黒こしょう、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、とんこつ、しょうが、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	
	肉団子のあんかけ	肉団子(とり肉、ふた肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、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、かきエキス、ポークエキス)	
6 火	ゴーヤチャンプルー	ごま油、ふた肉、酒、にんじん、にがうり、とうふ、もやし、いり卵(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	644 kcal 27.4 g
	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)	
	ポークビーンズ	米油、にんにく、しょうが、ふた肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、長ねぎ、ローリエ、大豆、バター(生乳、塩)、小麦粉、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)、しょうゆ、自然塩、白こしょう	
	とり肉のピストゥ	とり肉、白ワイン、自然塩、白こしょう、オリーブ油、にんにく、米酢、バジル粉、パセリ	
7 水	ごはん	ごはん	612 kcal 22.7 g
	たなばた汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、とうふ、うめん(小麦粉、塩)、ほしがたふ(小麦粉)、自然塩、しょうゆ、水菜	
	ほしがたハンバーグ	ほしがたハンバーグ(とり肉、玉ねぎ、ラード、ふた肉、大豆たんぱく、砂糖、塩、生姜、にんにく、ほたて貝カルシウム)、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、とり肉、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、えだ豆	
	たなばたゼリー	たなばたゼリー(砂糖、りんご果汁)	
8 木	ごはん	ごはん	658 kcal 25.4 g
	なす入りマーボーとうふ	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、ふた肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、しいたけ、白菜、とうふ(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、黒こしょう、でんぷん	
	いかのガーリック揚げ	いか、しょうゆ、みりん、にんにく、でんぷん、米油	
	キャベツの彩り和え	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	
9 金	ごはん	ごはん	732 kcal 25.7 g
	夏野菜カレー	米油、にんにく、ふた肉、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、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	
	焼きフランク	フランクフルト(ふた肉、塩、砂糖)	
	ゆでえだ豆	えだ豆、自然塩	
12 月	地粉うどん	地粉うどん(小麦粉、塩)	634 kcal 24.7 g
	肉なんばんうどんの汁	米油、ふた肉、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、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	
	かぼちゃのそぼろあんかけ(2)	かぼちゃ、米油、しょうが、とり肉、酒、しょうゆ、きび砂糖、でんぷん	
	小玉すいか	小玉すいか	
13 火	ごはん	ごはん	613 kcal 29.4 g
	肉じゃが	米油、ふた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かつおぶし、出しこんぶ、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)、ごま、ごま油、しょうゆ	
14 水	子供パン	子供パン(小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩)	715 kcal 24.8 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(ふた肉、塩、砂糖)、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、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、白こしょう	
	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、ふた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜)、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、えだ豆、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)	
15 木	ごはん	ごはん	619 kcal 20.7 g
	トックスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、長ねぎ、星型トッポギ(米、でんぷん、塩)、キャベツ、自然塩、しょうゆ、白こしょう	
	ピビンバ丼の具	ごま油、にんにく、しょうが、ふた肉、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、ごま、でんぷん	
	れいとうみかん	みかん	
16 金	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)	622 kcal 22.0 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(ふた肉、塩、砂糖)、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、長ねぎ、ローリエ、じゃがいも、キャベツ、自然塩、黒こしょう	
	とり肉のレモン焼き	とり肉、しょうゆ、みりん、白こしょう、レモン果汁、きび砂糖	
	ラタトゥイユ	オリーブ油、にんにく、ベーコン(ふた肉、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	

世界の国の料理を味わおう!  
「とり肉のピストゥ」(フランス)



地元ふじみ野市産のえだ豆です!



ごはんに  
ピビンバ丼の具を  
のせて食べましょう!

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

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!  
「ラタトゥイユ」(フランス)

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。	平均栄養量	644 kcal 24.7 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
	※ 手印は、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。		

学校給食費(7月分) 口座振替日は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。