

令和6年度		7月分		小学校給食予定献立表(鴻巣市立鴻巣中央小学校)		鴻巣市教育委員会	
日曜	献立名	食品の種類				エネルギー	たんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料		
1月	牛乳		牛乳			625	
	ごはん	米					
	いわしのかば焼き(低1こ・高2こ)	油 砂糖	いわしでんぶん付き		酒 しょうゆ		
	茎わかめのきんぴら	ごま 砂糖 油	茎わかめ 豚肉	こんにゃく ごぼう にんじん	しょうゆ 酒 唐辛子粉		
	とうがん汁		厚揚げ みそ	とうがん にんじん ねぎ	かつおさばだし		
2火	牛乳		牛乳			630	
	海鮮ピリ辛ラーメン	ホット中華めん					
	じゃがチー揚げ	油 砂糖 でんぶん ごま油	豚肉 いか あさり	にんにく にんじん もやし ねぎ 干しいたけ	しょうゆ コチュジャン テンメンジャン 中華だし		
	ミニトマト(2こ)	ポテトペースト でんぶん 油	チーズ		塩 こしょう		
				ミニトマト			
3水	牛乳		牛乳			603	
	ドライカレートースト	食パン 油	豚肉 大豆ミート チーズ	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく	トマトピューレ カレー粉 カレールウ 赤ワイン		
	ニョッキのスープ	ポテトニョッキ	ウインナー	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ	しょうゆ スープストック 塩 こしょう		
	冷凍みかん			みかん			
4木	牛乳		牛乳			586	
	じゅうしい(沖縄県の郷土料理)	米 砂糖 油	豚肉 昆布	干しいたけ ごぼう にんじん しょうが こんにゃく	みりん 酒 しょうゆ スープストック 塩		
	きびなごごまフライ(低2こ・高3こ)	油	きびなごごまフライ				
	ゴーヤーチャンプルー(沖縄県の郷土料理)	油 砂糖 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	にがうり もやし	酒		
	冷凍パイ			パイ			
5金	牛乳		牛乳			675	
	タコライス(沖縄県の郷土料理)	米					
	2年生 皮むき体験	油	豚肉 大豆ミート 大豆 チーズ みそ	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ ウスターソース ケチャップ 豆板醤 塩 こしょう 酒		
	ゆでとうもろこし	油 ワンタンの皮					
	ファイバースープ	大麦	鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ	スープストック 塩 こしょう		
8月	牛乳		牛乳			628	
	こぎつねずし	米 砂糖 油 ごま	鶏肉 油揚げ	にんじん	塩 酢 しょうゆ 酒		
	いかのかりん揚げ(低1こ・高2こ)	油 砂糖	いかでんぶん付き	しょうが	酒 しょうゆ		
	もずく入りかき玉汁		もずく 卵 かまぼこ	だいこん にんじん えのきたけ オクラ ねぎ	しょうゆ 塩 かつおさばだし		
冷凍みかん			みかん				

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	
9火	牛乳		牛乳			598
	おろしうどん	地粉うどん				
	夏野菜のかき揚げ	小麦粉 でんぶん 油	鶏肉 油揚げ	だいこん にんじん 小松菜 ねぎ なす	かつおだし しょうゆ みりん	
	大玉すいか			えだまめ コーン かぼちゃ 玉ねぎ	塩	
					すいか	
10水	牛乳		牛乳			626
	夏野菜カレーライス	米				
	わかめサラダ	油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スキムミルク	玉ねぎ かぼちゃ トマト コーン にんじん しょうが にんにく すりおろしりんご	カレー粉 ケチャップ こしょう ウスターソース しょうゆ スープストック 塩	
	チーズ		わかめ	きゅうり サラダこんにゃく	ドレッシング	
11木	牛乳		牛乳			663
	黒パン	黒パン				
	ツナとフレッシュトマトのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	まぐろ油漬け チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ トマト にんにく	トマトソース ケチャップ こしょう 塩 ウスターソース 唐辛子粉	
	イタリアンサラダ		チキンナゲット	キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン	ドレッシング	
12金	牛乳		牛乳			628
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				
	あじのスタミナ焼き		あじのスタミナ漬け			
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しらたき	しょうゆ みりん 塩	
	呉汁		大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ	かつおさばだし	
16火	牛乳		牛乳			613
	コーンピラフ	米 バター 油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ コーン さやいんげん しめじ	塩 こしょう スープストック 白ワイン	
	ホキのレモン風味	油 砂糖	ホキでんぶん付き	レモン果汁	しょうゆ	
	レタスと卵のスープ	でんぶん	ベーコン 卵	レタス 玉ねぎ	スープストック しょうゆ 塩 こしょう 酒	
	セレクトデザート	マスカットゼリー	ヨーグルト			
はしは毎日忘れずに持ってきましょう		給食回数	学校給食摂取基準	エネルギー 650 kcal	7月平均摂取量 625 kcal	
		11回	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		26.2g(16.8%)	
<p>* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。 【肉・青果等の産地(令和6年度6月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。 豚肉:埼玉県 鶏肉:岩手県 にんじん:埼玉県 玉ねぎ:埼玉県 キャベツ:群馬県 ピーマン:茨城県 ごぼう:青森県 きゅうり:埼玉県 チンゲンサイ:埼玉県 ねぎ:茨城県 なす:埼玉県 とうがん:群馬県</p>						
<p>夏野菜をたくさん食べよう 夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を体外に排出し、クールダウンしてくれます。夏に不足しがちなビタミンや無機質などの栄養素を補給できるのが夏野菜の長所です。</p>						
						