

令和6年度		7月分 小学校給食予定献立表(松原小学校)				鴻巣市教育委員会
日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		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	たんぱく質
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	24.5
	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	16%
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	27.2
	ミニトマト(2こ)			ミニトマト		17%
	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	603
3水	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	25.4
	冷凍みかん			みかん		17%
	冷たいみかん			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			23.9
	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	16%
	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 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 ソース ケチャップ 豆板醤 塩 こしょう 酒	29.2
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩	17%
	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	
	牛乳		牛乳			628
8月	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	31.2
	冷凍みかん			みかん		20%

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	たんぱく質
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	21.6
	くだもの			くだもの		14%
	牛乳		牛乳			626
10水	夏野菜カレーライス	米 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 ねぎ 干しいたけ	カレー粉 ソース ケチャップ しょうゆ	21.7
	わかめサラダ		わかめ	きゅうり サラダこんにゃく		14%
	チーズ		チーズ		ドレッシング	
	牛乳		牛乳			663
11木	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 チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ トマト にんにく	トマトピューレ ソース ケチャップ しょうゆ 塩 ウスターソース	28.9
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット			17%
イタリアンサラダ			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			
	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	30.5
	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	19%
16火	牛乳		牛乳			619
	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	26.9
	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	17%
	デザート		各校デザート			
はしは毎日忘れずに持ってきましょう		給食回数 11回	学校給食摂取基準 たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	エネルギー 650 kcal 7月平均摂取量 626 kcal	たんぱく質 26.5g(16.9%)	
<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: 鶏肉: にんじん: 玉ねぎ: キャベツ: ピーマン: ごぼう: きゅうり: チンゲンサイ: ねぎ: なす: とうがん:</p>						
<h3>夏野菜をたくさん食べよう</h3> <p>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</p>						