令和2年度　**7月分**　**小学校給食予定献立表（広田小学校）**　鴻巣市教育委員会

日曜	こんだてめい	食品のしゅるい エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちょうしをととのえるもとになる(みどり)	調味料	エネルギー / たんぱく質
①水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			622
	こくマヨごもくごはん	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	とりにく	にんじん しめじ えだまめ たけのこ ごぼう	酒 塩 しょうゆ	
	こあじのあまずあんかけ（低1こ・高2こ）	あぶら さとう でんぷん	こあじでんぷんつき	たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ	しょうゆ 酢	24.3
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	かつおさばだし	16%
	アーモンド	アーモンド				
②木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			685
	てんぷらうどん	じごなうどん				
			とりにく あぶらあげ	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	かつおさばだし しょうゆ みりん 塩	
	もずくとさつまいものてんぷら	さつまいも こむぎこ でんぷん あぶら	もずく		塩	22.5
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩	13%
3金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			697
		こめ				
	なつやさいカレーライス	あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ トマト コーン えだまめ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく すりおろしりんご	ケチャップ こしょう カレー粉 ウスターソース しょうゆ スープストック 塩	21.6
	フルーツポンチ	ぶどうゼリー		パイン りんご おうとう こんにゃくダイスレモン		12%
6月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			687
	クルーリふうセサミパン（ギリシャ料理）	ごまパン				
	ムサカ（ギリシャ料理）	あぶら ベシャメルソース	ぶたにく だいずこ ぎゅうにゅう チーズ	なす たまねぎ にんじん にんにく	スープストック ケチャップ 白ワイン 中濃ソース こしょう	27.4
	レヴィシアスーパ（ギリシャ料理）	じゃがいも	ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	16%
	れいとうみかん			みかん		
⑦火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			719
	ごはん（こうのとりでんせつまい）	こめ				
	いかのねぎソース（低1こ・高2こ）	あぶら ごまあぶら さとう	いかでんぷんつき	ねぎ	しょうゆ 酢	
	だいずのいそに	さとう あぶら	とりにく あぶらあげ だいず ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	28.9
	たなばたじる	ふ そうめん	とうふ	おくら にんじん えのきたけ	かつおさばだし しょうゆ 塩	16%
	かくこうデザート	ほしのソーダゼリー				
⑧水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			575
	じゅうしい（沖縄県の郷土料理）	こめ さとう あぶら	こんぶ ぶたにく	こんにゃく ほししいたけ ごぼう にんじん しょうが	みりん 酒 しょうゆ スープストック 塩	
	きびなごカリカリフライ（低2こ・高3こ）	あぶら	きびなごカリカリフライ			23.8
	ゴーヤーチャンプルー（沖縄県の郷土料理）	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	にがうり だいずもやし	酒 しょうゆ	17%
⑨木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596
	かいせんピリからラーメン	ホットちゅうかめん				
		あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく えび いか あさり わかめ	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく	しょうゆ 中華だし コチュジャン テンメンジャン	26.9
	ちぐさいため	あぶら はるさめ ごま さとう	ハム	にんじん キャベツ	しょうゆ 酢 塩	18%
	れいとうパイン			パイン		
10金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			637
	ごはん	こめ				
	フェイジョアーダ（ブラジル料理）	あぶら	ぶたにく ウィンナー ミックスビーンズ（だいず・おおふくまめ・きんときまめ）	にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ ウスターソース こしょう 中濃ソース 塩 チリパウダー	25.8
	コールスローサラダ			キャベツ にんじん コーン		16%
		ドレッシング				
13月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			624
	はちみつパン	はちみつパン				
	とりにくのマスタードに	あぶら	とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ピーマン あかパプリカ にんにく ほししいたけ	白ワイン スープストック マスタード 塩	
	こふきいも	じゃがいも		パセリ	塩 こしょう	25.5
	コンソメスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう	16%
	れいとうおうとう			おうとう		
⑭火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			631
	ごはん	こめ				
	あかうおのねぎみそやき		あかうおのねぎみそづけ			
	いんげんのごまいため	ごま ごまあぶら さとう		さやいんげん にんじん こんにゃく	しょうゆ 酒	26.2
	ちゃんこじる		にくだんご あぶらあげ	キャベツ にんじん もやし ねぎ	塩 しょうゆ みりん かつおさばだし	17%

日A曜B	こんだてめい	食品のしゅるい エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちょうしをととのえるもとになる(みどり)	調味料	エネルギー / たんぱく質
15水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			684
	くろパン	くろパン				
	トマトスパゲッティ	スパゲッティ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ にんにく セミドライトマト トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	
	オムレツ		オムレツ			22.9
	イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり あかパプリカ コーン		13%
		ドレッシング				
16木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			593
	キャロットピラフの			ゼロリ たまねぎ にんじん コーン にんじんペースト		
	ホワイトソースかけ	ホワイトルウ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう	
	ごぼうサラダ			ごぼう にんじん きゅうり キャベツ		21.1
		ドレッシング				
	あおのりこざかな		あおのりこざかな			14%
⑰金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			650
	ごはん	こめ				
	あじのスタミナやき		あじのスタミナづけ			
	にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩	27.6
	なすのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	なす たまねぎ	かつおさばだし	17%
20月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			648
	こどもパンスライス	こどもパン				
	ハンバーグのケチャップソースかけ	あぶら さとう	ハンバーグ	にんじん マッシュルーム	ケチャップ 中濃ソース 白ワイン	
	ボイルキャベツ			キャベツ	塩	25.3
	コーンクリームスープ	あぶら じゃがいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン クリームコーン パセリ	スープストック 塩 こしょう	16%
㉑火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			635
	ごはん	こめ				
	えびしゅうまい（2こ）		えびしゅうまい			
	チンジャオロース	さとう あぶら でんぷん	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン あかパプリカ たけのこ	しょうゆ 塩 豆板醤 酒 オイスターソース	29.4
	はるさめスープ	はるさめ ごま	とりにく とうふ	にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	19%
㉒水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			688
	ぶたにくとあさりのたきこみごはん	こめ あぶら さとう	ぶたにく あさり あぶらあげ	ごぼう にんじん しょうが	酒 しょうゆ 塩	
	あつやきたまご		あつやきたまご			
	あいしょうじる	じゃがいも あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおさばだし こしょう	28.5
	れいとうみかん			みかん		17%
㉗月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			669
	ごはん	こめ				
	ジャージャンどうふ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく ピーマン	しょうゆ 酒 豆板醤 中華だし	27.0
	わかめスープ	ごま	わかめ うずらたまご	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ	16%
	ハニーピーナッツ	ハニーピーナッツ				
㉘火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			653
	ごまあじうどん	じごなうどん				
		ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ	キャベツ にんじん ねぎ ほししいたけ なす	かつおさばだし しょうゆ みりん	
	いかのにんにくしょうゆやき		いかのにんにくしょうゆづけ			28.5
	こまつなとひじきのいためもの	あぶら	ひじき かつおぶし	こまつな もやし えのきたけ	しょうゆ みりん	17%
	れいとうりんご			りんご		
29水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			704
	カレーピラフ	こめ あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ コーン ピーマン	スープストック カレー粉 酒 塩	
	チキンナゲット（低1こ・高2こ）		チキンナゲット			24.5
	えだまめのクリームスープ	あぶら じゃがいも こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめペースト パセリ	スープストック 塩 こしょう	14%
	セレクトデザート	（アセロラゼリー・はちみつレモンゼリー）	（プリン）			

○印は、はしを持ってくる日です
忘れずに持ってきましょう

給食回数 19回

学校給食摂取基準　エネルギー 650 kcal　たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%

7月平均摂取量　エネルギー 652 kcal　たんぱく質 25.7g（15.8%）

＊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。

今月の豚肉、にんじん、たまねぎ、にんにく、じゃがいも、なすは鴻巣産を使用します。

【肉・青果等の産地（令和2年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19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：鴻巣　鶏肉：青森　じゃがいも：長崎、埼玉　にんじん：茨城、埼玉　たまねぎ：鴻巣、埼玉　キャベツ：千葉、群馬　ねぎ：茨城
えのきたけ：長野　チンゲンサイ：静岡　ごぼう：群馬　にら：栃木　ピーマン：茨城　だいこん：群馬

