

令和6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	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			629	
	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	24.7	
	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	16%	
2 火	牛乳		牛乳			634	
		ホット中華めん					
	海鮮ピリ辛ラーメン	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	26.9	
	じゃがチー揚げ	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(2こ)			ミニトマト		17%	
3 水	牛乳		牛乳			664	
	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	28.8	
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット				
	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	17%	
4 木	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	31.0	
	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 和風だし		
	冷凍みかん			みかん		20%	
5 金	牛乳		牛乳			632	
		米 米粒麦					
	夏野菜カレーライス	油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スkim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 スーパーストック 塩	21.6	
	わかめサラダ		わかめ	きゅうり サラダこんにゃく			
	チーズ		チーズ		ドレッシング	14%	
8 月	牛乳		牛乳			671	
		米					
	タコライス (沖縄県の郷土料理)	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 テンメンジャン	29.1	
		油 ワンタンの皮					
	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	スーパーストック 塩 こしょう		

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			590	
	おろしうどん	地粉うどん					
			鶏肉 油揚げ	だいこん にんじん こまつな ねぎ なす	かつおさばだし しょうゆ みりん	20.6	
	夏野菜のかき揚げ	小麦粉 でんぶん 油		えだまめ コーン かぼちゃ 玉ねぎ	塩		
	大玉すいか			大玉すいか			14%
10 水	牛乳		牛乳			596	
	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	23.9	
	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		16%
	冷凍パイン			パイン			
11 木	牛乳		牛乳			601	
	ドライカレートースト	食パン 油 小麦粉	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 中濃ソース 白ワイン ナツメグ	25.2	
	ニョッキのスープ	ポテトニョッキ	ウィンナー	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		17%
	冷凍みかん			みかん			
12 金	牛乳		牛乳			616	
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				30.7	
	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		20%
	味付けのり		味付けのり				
16 火	牛乳		牛乳			606	
	コーンピラフ	米 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	24.6	
	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		16%
	セレクトデザート	(豆乳プリン 青りんごゼリー)					
はしは毎日 忘れずに持ってきてしょう		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 624 kcal	
		11 回	たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%			26.1g(16.7%)	
* 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:鴻巣 鶏肉:青森 にんじん:北本、埼玉 玉ねぎ:鴻巣、北本、埼玉、佐賀 キャベツ:北本、埼玉、千葉 ピーマン:茨城 ごぼう:群馬、青森 きゅうり:鴻巣 チンゲンサイ:茨城 ねぎ:埼玉、茨城 なす:鴻巣 とうがん:神奈川							
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。							
							