

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	
1月	牛乳	牛乳				629
	ごはん	米				
	いわしのかば焼き(低1c・高2c)	油 砂糖	いわしでんぶん付き		酒 ショウゆ	
	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				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	
	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(2c)			ミニトマト		
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	
	チキンナゲット(低1c・高2c)		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	
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 醋 ショウゆ 酒	
	いかのかりん揚げ(低1c・高2c)	油 砂糖	いかでんぶん付き	しょうが	酒 ショウゆ	
	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 和風だし	
	冷凍みかん			みかん		
5金	牛乳	牛乳				632
	夏野菜カレーライス	米 米粒麦				
		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 ショウゆ スープストック 塩	
	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	
8月	牛乳	牛乳				671
	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 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	
		油 ワンタンの皮				
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩	
	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	17%

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			590			
	おろしうどん	地粉うどん							
		鶏肉 油揚げ	たいこん にんじん こまつな ねぎ なす	かつおさばだし ショウゆ みりん					
	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 ショウゆ スープストック 塩				
	きびなごまフライ(低2c・高3c)	油	きびなごまフライ						
	ゴーヤーチャンブルー (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				
	冷凍パイン			パイン		16%			
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 こんにゃく	トマトピューレ カレー粉 中濃ソース 白ワイン ナツメグ				
	ニヨッキのスープ	ポテトニヨッキ	ウインナー	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ	ショウゆ スープストック 塩 こしょう				
	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							
	あじのスタミナ焼き		あじのスタミナ漬け						
	肉じゃが	油 ジャガイモ 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ サヤインゲン しらたき	ショウゆ みりん 塩				
	吳汁		大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ	かつおさばだし				
	味付けのり					20%			
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				
	ホキのレモン風味	油 砂糖	ホキでんぶん付き	レモン果汁	ショウゆ				
	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 ショウゆ 塩 こしょう 酒				
	セレクトデザート	(豆乳プリン 青りんごゼリー)				16%			
	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 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。								
									