

7月小学校予定献立表

令和6年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							(kcal)	たんぱく質 (g)
1月	○	ビビンバ	○	米	ぶた肉	にんにく しょうが こんにやく たもぎたけ たまねぎ	625	30.1
		ごはん		油 砂糖				
		肉炒め		砂糖 ごま ごま油				
		ナムル		油 はるさめ ごま油				
		はるさめスープ		ハム 豆腐 わかめ	たまねぎ こまつな きくらげ しょうが			
2火	○	ごはん	○	米	いわしの梅しそフライ	きゅうり にんじん	627	26.7
		いわしの梅しそフライ		油				
		ポトルソース		砂糖 ごま油				
		ココロきゅうり		ごま油				
		もずくスープ		ぶた肉 もずく 豆腐 卵	干しいたけ もやし たけのこ ねぎ			
3水	○	ごはん	○	米	とり肉	しょうが	625	302
		とりに焼く		油 砂糖 かたくり粉				
		切り干しだいこんの煮物		油 砂糖				
		とん汁		油 じゃがいも				
				ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ ほうれんそう			
4木	○	ポークカレー	○	米 麦	ぶた肉 牛乳 チーズ スキムミルク ミルクカルシウム	にんにく にんじん たまねぎ トマト	625	22.9
		麦ごはん		油 じゃがいも カレールウ				
		カレールウ		ごま ドレッシング				
		鉄骨サラダ		ひじき ちりめんじゃこ	きゅうり キャベツ もやし とうもろこし			
5金	○	【七夕献立】	○		ツナ	とうもろこし えだまめ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう	600	24.9
		パン		パン				
		星型コロッケ		コロッケ 油				
		ポトルソース		ドレッシング				
		ツナと枝豆のサラダ		フォー				
		ノンオイルごまドレッシング		ゼリー				
七夕スープ								
		七夕ゼリー						
8月	○	ごはん	○	米	ハンバーグ	ブルー	615	24.5
		ハンバーグ		ごま ごま油				
		野菜のごま醤油和え						
		夏野菜のみそ汁		生揚げ みそ				
						なす たまねぎ えのきたけ かぼちゃ		
9火	○	ごはん	○	米	さばのカレー風味漬け	キャベツ ほうれんそう もやし	621	25.5
		さばのカレー風味焼き		砂糖				
		青菜のおかか和え		じゃがいも				
		肉団子汁		肉団子				
						にんじん たまねぎ たけのこ こまつな しめじ		
10水	○	ジャーマンピラフ	○	米 バター	フランクフルト	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	614	27.5
		ささみのレモン煮		油 かたくり粉 砂糖				
		じゃこ入りサラダ						
		トマトスープ		油 かたくり粉				
						卵		
						たまねぎ トマト パセリ		
11木	○	麦ごはん	○	米 麦	シュウマイ	もやし きゅうり にんじん こまつな	653	25.8
		蒸しシュウマイ(2個)		ごま ごま油				
		もやしのごま風味和え		油 砂糖 ごま油 かたくり粉				
		野菜麻婆		ぶた肉 みそ 生揚げ				
						しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ いら		
12金	○	ごはん	○	米	生揚げ	さやえんどう えのきたけ たまねぎ	636	26.8
		生揚げの野菜あんかけ		油 砂糖 かたくり粉				
		磯香和え 刻みのり						
		筑前煮		油 さといも 砂糖				
						キャベツ ほうれんそう こまつな もやし		
						にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ だいこん こんにやく れんこん さやいんげん		
16火	○	ジャーチャー麺	○	中華めん	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	628	28.3
		中華めん		油 ごま 砂糖 かたくり粉 ごま油				
		スープ		かたくり粉 砂糖				
		かに玉						
						もやし キャベツ きゅうり こまつな		
17水	○	バターロール	○	パン	チキンマスタート	きゅうり キャベツ とうもろこし さやいんげん	561	27.9
		チキンマスタート		ドレッシング				
		コーンサラダ						
		ノンオイルフレンチドレッシング						
						ハム 豆腐 卵		
						にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ		
						ゼリー		

\* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。

\* スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

\* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
月の平均栄養量	kcal	g (%)	%	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	619	26.8(17.3)	27.5	90.8	389	3.9	274	0.60	0.55	29	5.6	2.6