

令和 6 年 7 月分 中学校給食予定献立表

春日部市立 大増 中学校

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主にエネルギーになるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	調味料他		
1 月	ソイ丼 ごはん	米 麦					766
	具	油 カレールウ 砂糖	ぶた肉 凍り豆腐 だいず チーズ	えだまめ	醤油 みりん	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	34.0
2 火	みそキムチスープ	油	生揚げ とり肉 みそ	にんじん たけのこ きくらげ ねぎ いら はくさいキムチ	鶏がら		
	枝豆入りわかめごはん	米 麦	油揚げ わかめ	えだまめ にんじん	みりん 醤油 塩	小麦	785
	牛乳		牛乳			乳	
3 水	鶏肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	36.3
	切り干し大根の和え物	砂糖 ごま		切り干しだいこん こまつな にんじん	醤油 みりん	小麦	
	冷奴		豆腐		醤油	小麦	
4 木	ガーリックフランス	パン ガーリックバター				小麦 乳	724
	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	
	なすとトマトのポロネーゼ風	砂糖 オリーブ油	ぶた肉 だいず 凍り豆腐 チーズ	なす たまねぎ にんじん にんにく トマト	コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	乳	34.0
5 金	鉄骨サラダ	ドレッシング	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし		乳	
	ごはん	米				小麦	802
	牛乳		牛乳			乳	
6 土	アジフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ		中濃ソース	小麦	36.0
	おひたし		かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	冬瓜の煮物	砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 生揚げ	とうがん こんにやく しょうが にんにく	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
7 日	中華風ピリ辛ごはん	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	ひじき ぶた肉 油揚げ	しょうが にんにく ごぼう だいこん	清酒 醤油 豆板醤 オイスターソース	小麦	728
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのみそ漬け焼き	砂糖	いか みそ	しょうが	醤油 清酒	小麦	34.8
8 月	華風和え	砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
	チンゲン菜のスープ	油	ベーコン 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
	ジャージャー麺 中華麺	中華めん				小麦	803
9 火	具(肉みそ)	ごま油 ごま かたくり粉	ぶた肉 だいず	たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく きくらげ 切り干しだいこん	醤油 甜麺醤 豆板醤 清酒 こしょう 鶏がら	小麦	
	具(野菜)			もやし きゅうり えのきたけ			
	牛乳		牛乳			乳	36.1
10 水	夏野菜のオープン焼き	じゃがいも 油	ハム チーズ	なす かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう	乳	
	ごはん	米				小麦	791
	牛乳		牛乳			乳	
11 木	ちくわの米粉磯辺揚げ	米粉 油	ちくわ 青さ				
	きな粉和え	砂糖	きな粉	こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	小麦	31.4
	とり肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	とり肉 生揚げ	にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
12 金	じゅーしー	米 麦 ごま 油	ぶた肉 こんぶ	しめじ にんじん	みりん 醤油 塩	小麦	763
	牛乳		牛乳			乳	
	鯖の塩焼き		さば		塩		37.4
13 土	ゴーヤチャンプルー	油	ぶた肉 豆腐 卵 かつお節	もやし にんじん にがうり こまつな	塩 こしょう オイスターソース コンソメ	卵 小麦	
	ヨーグルト		カップdeヤクルト			乳	
	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	800
14 日	牛乳		牛乳			乳	
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	乳	34.0
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな もやし	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
15 月	ピピンバ ごはん	米				小麦	767
	具(肉)	砂糖 ごま油 油	ぶた肉	ぜんまい にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	
	具(野菜)	砂糖 ごま油 ごま		だいずもやし こまつな	醤油 清酒 豆板醤	小麦	33.5
16 火	牛乳		牛乳			乳	
	トマトと卵のスープ	かたくり粉	卵	トマト ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	コンソメ 清酒 塩 こしょう	卵	
	【食育の日の献立 たこ飯】『兵庫県』の郷土料理						
17 水	たこ飯	米 麦	たこ 油揚げ	しょうが さやいんげん	醤油 塩 みりん 清酒 だし(削り節)	小麦	732
	牛乳		牛乳			乳	
	かかわ天	小麦粉 油	とり肉 卵	しょうが	醤油 清酒 塩	小麦 卵	36.8
18 木	磯香和え		かつお節 のり	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ	だいこん えのきたけ ほうれんそう	醤油 清酒 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦				小麦	801
19 金	ルウ	カレールウ 黒砂糖 油 じゃがいも	ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん りんご	カレー粉 トマトピューレ こしょう ガラムマサラ コンソメ	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	29.7
	ビーンズサラダ	ドレッシング ごま 油	ツナ だいず	こまつな にんじん		小麦	

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、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いません。

* 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。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質		脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
		(g)	(%)					レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
今月の平均栄養量	772	34.5	17.9	28.8	110.9	450	4.6	313	0.80	0.63	36	7.7	2.6