

7 月中学校予定献立表

令和5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)
3月	○	ごはん		米			825
		あじのスタミナ焼き			あじのスタミナ漬け		39.2
		とうがんの煮物		油 砂糖	ぶた肉 がんもどき	ごぼう とうがん しょうが こんにゃく	
		野菜のごましょうゆあえ		ごま 砂糖		こまつな にんじん もやし	
4火	○	麦ごはん		米 麦			799
		夏野菜カレー	○	油 じゃがいも カレールー	ぶた肉 牛乳 スキムミルク チーズ ミルクカルシウム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん トマト	28.1
		海藻とこんにゃくのサラダ 柑橘ドレッシング		ドレッシング	わかめ こんぶ きわかめ とさかのり 凍り豆腐	こんにゃく とうもろこし キャベツ きゅうり もやし	
5水	○	ごはん		米			857
		とり肉のねぎ醤油だれかけ		油 砂糖 かつくり粉	とり肉	ねぎ	38.5
		かぼちゃのみそ汁			油揚げ 豆腐 みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	
		かんぴょうのごまあえ		砂糖 ごま		ほうれんそう にんじん かんぴょう	
6木	○	【七夕献立】					880
		わかめごはん		米	わかめ		29.6
		星形コロケ ポトルソース		星形コロケ 油			
		七夕汁		米粉めん	とり肉 豆腐	にんじん たまねぎ オクラ	
		ツナとえだまめのサラダ たまねぎドレッシング		ドレッシング	ツナ	えだまめ とうもろこし ブロッコリー キャベツ にんじん	
七夕ゼリー		ゼリー					
7金	○	黒パン		パン			863
		なすとトマトのグラタン			なすとトマトのグラタン		25.5
		ポトフ		じゃがいも	フランクフルト	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ パセリ	
		コーンサラダ ノンオイルフレンチドレッシング		ドレッシング		きゅうり にんじん とうもろこし こまつな さやいんげん	
10月	○	ごはん		米			803
		チキンみそカツ		油	チキンみそカツ		30.2
		トマトスープ		油 かつくり粉	卵	たまねぎ トマト パセリ	
		ハムサラダ 野菜いっぱいドレッシング		ドレッシング	ハム	キャベツ こまつな にんじん きゅうり	
11火	○	しょうゆラーメン		中華めん	ぶた肉	にんにく しょうが にんじん ねぎ たら もやし メンマ	800
		焼きぎょうざ 3個		ぎょうざ			33.7
		はるさめサラダ		はるさめ 砂糖 ごま油		こまつな きゅうり にんじん	
12水	○	ぶた丼		米 油 砂糖	ぶた肉	にんにく しょうが たまねぎ もやし	811
		モロヘイヤの卵スープ			ハム 豆腐 卵	にんじん たまねぎ モロヘイヤ えのきたけ	40.2
		コロコロきゅうり		砂糖 ごま油		きゅうり にんじん	
13木	○	ごはん		米			830
		いわしのかば焼き		油 砂糖	いわし 澱粉付き		31.7
		なすのみそ汁			生揚げ みそ	なす たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	
		即席漬け			こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
14金	○	こどもパン		パン			856
		ハンバーグブルーソース			ハンバーグ	ブルーソース	32.7
		カレースープ		油 じゃがいも	フランクフルト	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん パセリ	
		ビーンズサラダ サウザンドドレッシング		ドレッシング	だいず きんときまめ てぼうめ	にんじん きゅうり キャベツ えだまめ	
18火	○	キムチチャーハン		米 油 ごま油	ぶた肉	はくさい キムチ にんじん たまねぎ グリンピース	824
		ねぎまんじゅう 3個			ねぎまんじゅう		38.1
		わかめスープ		ごま油	わかめ とり肉 豆腐	たまねぎ こまつな ねぎ 干しいたけ	
		もやしのナムル		砂糖 ごま油		もやし ほうれんそう にんじん	

* 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。

* **斜体文字**は、庄和地域産の食材です。(たまねぎ…栲集落営農組合、干しいたけ…(株)七色) 今回使用する庄和地域産食材の詳細は「学校給食ブログ」でも紹介していきますので、ぜひご覧ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								レチノール当量	B1	B2	C	
学校給食摂取基準	kcal	g (%)	%	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
生徒(12~14歳)	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%		2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
月の平均栄養量	832	33.4(16.1)	26.1	116.1	3.2	450	6.2	390	0.81	0.61	37	7