

7 月中学校予定献立表

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 ごはん	○	米			778
		肉炒め		油 砂糖	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	36.9
		ナムル		砂糖 ごま ごま油		もやし ほうれんそう にんじん こんにやく	
		はるさめスープ		油 はるさめ ごま油	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			784
		いわしの梅じそフライ ボトルソース		油	いわしの梅じそフライ		33.7
		コロコロきゅうり		砂糖 ごま油		きゅうり にんじん	
		もずくスープ		ごま油	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			776
		とり肉の照り焼き		油 砂糖 かたくり粉	とり肉	しょうが	37.4
		切り干しだいこんの煮物		油 砂糖	さつま揚げ	切り干しだいこん にんじん	
		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 麦ごはん	○	米 麦			796
		カレールウ		油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉 牛乳 チーズ スkim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	29.1
		鉄骨サラダ 青じそドレッシング		ごま ドレッシング	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】	○				820
		パインパン		パン			33.6
		星型コロッケ ボトルソース		コロッケ 油			
		ツナと枝豆のサラダ ノンオイルごまドレッシング		ドレッシング	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	
		七夕スープ		フォー	豆腐 かまぼこ	にんじん たまねぎ オクラ	
		七夕ゼリー		ゼリー			
8月	○	ごはん	○	米			807
		ハンバーグブルーソース			ハンバーグ	ブルー	31.9
		野菜のごま醤油和え		ごま ごま油		にんじん キャベツ きゅうり こまつな	
		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			796
		さばのカレー風味焼き			さばのカレー風味漬け		32.5
		青菜のおかか和え		砂糖	削り節	キャベツ ほうれんそう もやし	
		肉団子汁		じゃがいも	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	800
		ささみのレモン煮		油 かたくり粉 砂糖	とり肉	レモン	35.5
		じゃこ入りサラダ			しらす干し	ブロッコリー きゅうり こまつな キャベツ	
		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			830
		蒸しシュウマイ(3個)			シュウマイ		32.4
		もやしのごま風味和え		ごま ごま油		もやし きゅうり にんじん こまつな	
		野菜麻婆		油 砂糖 ごま油 かたくり粉	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			793
		生揚げの野菜あんかけ(2個)		油 砂糖 かたくり粉	生揚げ	さやえんどう えのきたけ たまねぎ	33.0
		磯香和え 刻みのり			のり	キャベツ ほうれんそう こまつな もやし	
		筑前煮		油 さといも 砂糖	とり肉 ちくわ	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	○	ジャージャー麺 中華麺	○	中華めん			791
		スープ		油 ごま 砂糖 かたくり粉 ごま油	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	34.8
		かに玉		かたくり粉 砂糖	かに玉		
		中華サラダ				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			753
		チキンマスタート			チキンマスタート		35.5
		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 キャベツ とうもろこし さやいんげん	
		チンゲンサイのスープ			ハム 豆腐 卵	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	
		はちみつレモンゼリー		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		
	kcal	g (％)	％	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月の平均栄養量	794	33.9(17.0)	26.5	118.3	451	5.4	345	0.79	0.64	37	7.8	3.5