

7月の献立表



給食は食べる教材♪

新座市立東北小学校

日付		こんだて名		おもな食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	牛乳	サラダうどん	福島県の郷土料理	かつおだし、昆布だし、うどん、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、長ネギ、ごま油、しょうが、豚肉、キャベツ、きゅうり、人参、小松菜		559 21.7
			みそかんづら		じゃがいも、油、酒、みりん、砂糖、みそ、ごま		
2	火	牛乳	とうもろこしとじゃこのごはん		米、麦、酒、油、とうもろこし、ちりめんじゃこ		583 23.1
			マーボーナス		鶏がらだし、油、豆板醤、しょうが、にんにく、豚肉、鶏レバー、長ネギ、干しいたけ、人参、なす、酒、みりん、しょうゆ、テンメンジャン、砂糖、片栗粉、にら、ごま油		
			れいとうみかん		れいとうみかん		
3	水	のむヨーグルト	むぎごはん		米、麦、油		571 23.0
			ちりめんレモンふりかけ		ひじき、かつお節、ちりめんじゃこ、みりん、砂糖、しょうゆ、酢、レモン汁		
			あじのなんばんづけ		あじ、しょうが、片栗粉、米粉、油、人参、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、酢、唐辛子、ごま油		
			いそかあえ		ほうれん草、もやし、えのき、しょうゆ、酒、みりん、のり		
4	木	牛乳	トマトスパゲティ		スパゲティ、オリーブオイル、油、にんにく、ベーコン、豚肉、ワイン、玉ねぎ、トマト、塩、こしょう、砂糖、トマトピューレ、ケチャップ、なす、ソース、しょうゆ、バジル		581 25.6
			チキンサラダ		鶏肉、塩、こしょう、酒、小松菜、キャベツ、人参、しょうゆ、酢、砂糖、油、ごま		
5	金	牛乳	こぎつねずし	七夕献立	昆布だし、米、麦、油、砂糖、塩、酢、鶏肉、干しいたけ、人参、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ、ごま		546 19.9
			ひやしそうめんじる		かつおだし、人参、おくら、干しいたけ、かまぼこ、長ネギ、塩、しょうゆ、酒、みりん、米粉めん		
			ヨーグルト		ヨーグルト (乳使用)		
8	月	牛乳	ガーリックライス		鶏がらだし、米、油、塩、オリーブオイル、にんにく、豚肉、ワイン、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、こしょう、しょうゆ、パセリ		554 21.1
			ABCスープ		鶏がらだし、油、にんにく、鶏肉、ワイン、人参、玉ねぎ、じゃがいも、塩、こしょう、しょうゆ、ローリエ、トマト、大豆、マカロニ、チーズ		
			メロンゼリー		メロンゼリー		
9	火	牛乳	むぎごはん	岐阜県の郷土料理	米、麦、油		549 31.3
			けいちゃんやき		油、にんにく、豆板醤、人参、玉ねぎ、キャベツ、にら、ピーマン、鶏肉、みそ、酒、しょうゆ、みりん、テンメンジャン、片栗粉		
			かきたまじる		かつおだし、鶏肉、豆腐、長ネギ、小松菜、酒、しょうゆ、塩、片栗粉、鶏卵		
10	水	牛乳	ソースやきそば		中華麺、ごま油、油、豚肉、塩、こしょう、玉ねぎ、人参、キャベツ、酒、ソース		580 20.5
			ちゅうかサラダ		ハム、ひじき、切り干し大根、人参、きゅうり、もやし、酢、しょうゆ、こしょう、砂糖、ごま油		
			すいか		すいか		
11	木	牛乳	ツナこんぶごはん		米、ツナ、塩昆布、しょうが、酒、みりん、塩		581 24.7
			とりにくのおろしソースがけ		鶏肉、しょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、油、みりん、酢、大根		
			ゴマドレサラダ		人参、キャベツ、きゅうり、小松菜、油、酢、塩、砂糖、こしょう、しょうゆ、ごま		
12	金	牛乳	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン (乳、小麦使用)		598 27.7
			しろみざかなのラビゴットソース		メルルーサ、塩、こしょう、ワイン、片栗粉、米粉、油、トマト、玉ねぎ、パセリ、セロリ、酢、砂糖		
			ポトフ		鶏がらだし、鶏肉、ワイン、ウィンナー、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、ローリエ、塩、こしょう、しょうゆ		
16	火	牛乳	なつやさいカレーライス		鶏がらだし、米、もち玄米、油、玉ねぎ、しょうが、にんにく、豚肉、ワイン、トマト、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ズッキーニ、ケチャップ、ソース、しょうゆ、ローリエ、塩、こしょう、カレー粉、米粉、ガラムマサラ、はちみつ		651 22.2
			えだまめ		えだまめ、塩		
			とうにゅうアイス		豆乳アイス (大豆使用)		

※献立は都合により変更することがあります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

新座市産食材
とうもろこし
きゅうり・トマト
玉ねぎ・えだまめ
じゃがいも

埼玉県産食材
米・パン・中華麺
うどん・牛乳・みそ



学校給食
食事摂取
基準

650

26.8

月平均

578

23.7