

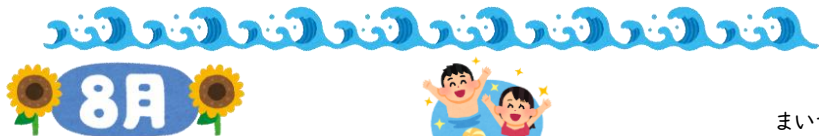


7・8月 給食こんだてよてい表
まいつき 19日は 食育の日!!



埼玉県学校給食共同調理場
小学校

日 曜	献立名			あか しよくひん 赤の食品		みどり しよくひん 緑の食品		きいろ しよくひん 黄色の食品		調味料 ほか	ギ ー kcal	エ ネ ル g	く た し ん つ ば g	し し つ g
	しゅ しよく 主 食	ぎゅう にゅう	おかず	おもにからだ を つく る 食品	おもにからだ を つく る 食品	おもにからだ を つく る 食品	おもにからだ を つく る 食品	おもにからだ を つく る 食品	おもにからだ を つく る 食品					
1	そばろちらし	○	しおこんぶサラダ つまれじる	とりにく いわしボール	ぎゅうにゅう しおこんぶ けりりぶし	さやいんげん にんじん にんじん こまつな はねぎ にんじん	たくあんづけ キャベツ もやし ごぼう えだまめ きくらげ	せいはいくまい きょうかまい わぎ さとう さとう	ごまあぶら あぶら	酢 塩 醤油 塩 こしょう 酢 煮干 削り節 塩 醤油 酒 みりん	537	23.2	16.0	
2	むぎごはん	○	ポークシチュー かいそうサラダ	ぶたにく だいず いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム えだまめ きゅうり キャベツ もやし とうもろこし		せいはいくまい きょうかまい じゃがいも あぶら	あぶら わふうドレッシング	デミース 塩 こしょう ワイン 鶏がらスープ ル	581	22.0	13.8	
3	ごはん	○	あじフライ ごまあえ こまつなのみそしる	あじフライ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん もやし きゅうり キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのき		せいはいくまい きょうかまい あぶら さとう	ごま ごまあぶら	醤油 煮干し 削り節	588	24.9	17.7	
4	むぎごはん	○	にくだんごのあまずあん ちゅうかスープ	にくだんご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ きくらげ もやし キャベツ えのき とうもろこし		せいはいくまい きょうかまい わぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	塩 オイスターソース 酢 ケチャップ 醤油 ソース 酒 スープ ストック 酒 塩 醤油	629	25.5	19.3	
5	しよくパン たなばた★	○	ほしのハンバーグ マリネ コーンスープ おほしさまゼリー	ほしがたハンバーグ とうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	きゅうり とうもろこし レモンじる キャベツ きりぼしだいこん とうもろこし たまねぎ えだまめ えのき	しよくパン さとう		ケチャップ ソース ワイン イタリアンドレッシング 塩 こしょう 鶏がらスープ コツメ ワイン	609	23.7	21.1	
8	ごはん	○	ちくわのいそべあげ からしあえ かぼちゃのみそしる	ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな にんじん かぼちゃ にんじん はねぎ		せいはいくまい きょうかまい はぐりきこ さとう	あぶら	酒 醤油 酢 辛子 煮干し 削り節	599	22.1	16.5	
9	ごはん	○	なまあげのもの ばいにくあえ	ぶたにく なまあげ こおりとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ たけのこ きゅうり もやし キャベツ えだまめ うめびしお	せいはいくまい きょうかまい こんにやく さとう さとう	あぶら	醤油 酒 みりん 醤油	606	25.6	19.4	
10	ごはん	○	あかうおのコーンマヨソース ごぼうサラダ コンソメスープ	あかうお だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな たまねぎ キャベツ マッシュルーム	とうもろこし ごぼう きゅうり えだまめ たまねぎ キャベツ マッシュルーム	せいはいくまい きょうかまい はぐりきこ かたくりこ マヨネーズ(たまごなし) たまねぎドレッシング	あぶら	塩 こしょう 酒 醤油 コツメ 塩 こしょう ワイン	595	23.1	18.2	
11	こおりとうふの どんぶり (むぎごはん)	○	キャベツのごまあえ かきたまじる	とりにく こおりとうふ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん はねぎ	えだまめ とうもろこし キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい わぎ さとう さとう かたくりこ	あぶら ごま	塩 醤油 酒 みりん 醤油 醤油 酒 みりん 塩 煮干し 削り節	617	29.0	17.6	
12	ごはん	○	ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶたにく だいず ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト トマトピューレ にんじん	たまねぎ しめじ れんこん キャベツ とうもろこし	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも さとう さとう	あぶら	ケチャップ コンソメ ソース ワイン 塩 醤油 みりん 酢	663	24.0	22.6	
15	うみのひ													
16	むぎごはん	○	マーボーはるさめ きくらげのちゅうかサラダ	だいずミート ぶたにく あかみそ あわせみそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ もやし きくらげ	せいはいくまい きょうかまい わぎ さとう はるさめ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	塩 こしょう 鶏がらスープ 酒 醤油 豆板醤 酢 醤油 マスタード	589	20.6	14.9	
17	ごはん	○	かんざきしよくのひ さばのしおやき そうめんサラダ なまあげのみそしる	さば とりさきみ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし	せいはいくまい きょうかまい そうめん じゃがいも	ごまあぶら	塩 酒 青じそドレッシング 煮干し 削り節	590	26.6	17.7	
18	なつやさいカレー (むぎごはん)	○	ソナサラダ	ぶたにく いんげんまめペースト ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ とうもろこし なす ごぼう えだまめ	せいはいくまい きょうかまい わぎ じゃがいも さとう	あぶら	塩 こしょう 醤油 カレールー ソース	629	22.7	19.2	
※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。											今月の平均			
											602	24.1	18.0	



まいつき 19日は 食育の日!!



日 曜	献立名			あか しよくひん 赤の食品		みどり しよくひん 緑の食品		きいろ しよくひん 黄色の食品		調味料 ほか	ギ ー kcal	エ ネ ル g	く た し ん つ ば g	し し つ g
	しゅ しよく 主 食	ぎゅう にゅう	おかず	おもにからだ を つく る 食品	おもにからだ を つく る 食品	おもにからだ を つく る 食品	おもにからだ を つく る 食品	おもにからだ を つく る 食品	おもにからだ を つく る 食品					
27	チキンカレー (むぎごはん)	○	イタリアンサラダ	とりにく とうにゅう だいず いんげんまめペースト	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ えのき キャベツ えだまめ きゅうり きりぼしだいこん	せいはいくまい きょうかまい わぎ じゃがいも	あぶら	塩 こしょう カレールー 醤油 ウスターソース	625	23.2	19.2	
28	ごはん	○	さけのメンチカツ きんぴらごぼう みそしる	さけのメンチカツ さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ もやし しめじ	せいはいくまい きょうかまい こんにやく さとう	あぶら ごま あぶら	醤油 酒 煮干し 削り節	606	21.0	19.1	
29	シシリアンライス (むぎごはん)	○	(あじつきにく) (やさい) ようふうたまごスープ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム えだまめ	せいはいくまい きょうかまい わぎ さとう	あぶら	醤油 みりん 酒 塩 こしょう マヨネーズ(たまごなし)	689	27.1	27.4	
30	ごはん	○	こんさいのそばろに やさいのあまずあえ	こおりとうふ だいず とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも こんにやく さとう さとう	あぶら	酒 みりん 醤油 醤油 酢	573	23.7	15.2	
※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。											今月の平均			
											623	23.8	20.2	