

2024年7月 学校給食予定献立表

坂戸市立 浅羽野小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
1(月)	牛乳	牛乳				634	22.7
	ごはん		米				
	中華風肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 米油	にんじん しょうが たまねぎ ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ オイスターソース トマトケチャップ		
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉	ごま油	アゲイン にんじん キャベツ にんにく	清酒 しょうゆ 粗塩		
ソークワサーゼリー			ソークワサーゼリー				
2(火)	牛乳	牛乳				605	25.8
	チリドッグ	ブランチドッグ 豚肉	でん粉 砂糖 ココア パン 米油	たまねぎ	オスターソース 粗塩 トマトケチャップ 粉チーズ		
	クレオパトラのスープ	湯葉 鶏肉	ごま油	にんじん じゃがいも たけのこ たまねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル		
3(水)	牛乳	牛乳				599	28.9
	ひじきごはん	油揚げ 鶏肉 ひじき	砂糖 米 こんにゃく	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩		
	あじのさっぱり揚げ	あじ	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	しょうが ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 米酢 一味唐辛子		
	おひたし			にんじん キャベツ もやし	しょうゆ		
4(木)	牛乳	牛乳				622	20.6
	クロワッサン		クロワッサン				
	なすとトマトのスパゲッティ	まぐろ油漬け ベーコン	小麦粉 砂糖 パン ケチャップ バター 米油	トマト バasil しょうが たまねぎ なす にんにく	粗塩 こしょう トマトケチャップ パプリカ		
	フレンチサラダ		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう		
5(金)	牛乳	牛乳				615	24.8
	切り干し大根のそぼろ丼	鶏肉 豚肉	でん粉 砂糖 米 米油	にんじん 切り干し大根 たまねぎ とうもろこし缶	清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子		
	七夕汁	星形かまぼこ 鶏肉	そうめん	こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 削り節		
8(月)	牛乳	牛乳				626	32.9
	ごはん		米				
	蒸し鶏のごまだれかけ	鶏肉	でん粉 砂糖 ごま		清酒 本みりん しょうゆ		
	豚肉と昆布の炒り煮	油揚げ 豚肉 昆布	砂糖 こんにゃく 米油	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 煮干し		
	ピリッときゃべつ		ラー油	キャベツ きゅうり	しょうゆ 粗塩		
9(火)	牛乳	牛乳				707	29.3
	フラワーロール		フラワーロール				
	赤魚のエスカベージュ	赤魚	小麦粉 でん粉 オリーブ油 米油	にんじん きゅうり たまねぎ	清酒 粗塩 米酢 こしょう		
	米粉のクリームスープ	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	じゃがいも 米粉 バター 米油	にんじん バasil たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう ローレル		
	とうもろこし			とうもろこし			
10(水)	牛乳	牛乳				585	24.1
	ガバオライス	鶏肉 豚肉	でん粉 米 きび砂糖 ごま油	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんにく しめじ	本みりん しょうゆ オイスターソース こしょう 一味唐辛子 パプリカ ナツメ		
	とうがんのスープ	かまぼこ	でん粉	こまつな にんじん とうがん ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 削り節		
11(木)	牛乳	牛乳				601	27.5
	ツイストパン		ツイストパン				
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	じゃがいも 砂糖 バター 米油	にんじん トマト缶 たまねぎ にんにく	赤ワイン オスターソース 粗塩 こしょう パプリカ		
	えびと野菜のソテー	えび	米油	にんじん ピーマン キャベツ もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
12(金)	牛乳	牛乳				640	27.7
	ごはん		米				
	さばのしょうが煮	さば 昆布	砂糖	しょうが ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 米酢		
	もずくのみそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 冷凍もずく		にんじん だいこん	削り節		
	浅漬け			にんじん きゅうり	粗塩		
16(火)	牛乳	牛乳				668	20.5
	夏野菜のチキンカレーライス	鶏肉 チーズ	小麦粉 米 米油	かぼちゃ にんじん いんげん じゃがいも たまねぎ	オスターソース しょうゆ 粗塩 粉チーズ		
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	米油	なす にんにく にんじん キャベツ	こしょう ガラムマサラ トマトケチャップ しょうゆ 粗塩 こしょう		
17(水)	牛乳	牛乳				700	25.5
	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま	にんじん ピーマン ほうきさいき	清酒 しょうゆ 粗塩 オイスターソース		
	ちくわの磯辺フライ	ちくわ あおのり	小麦粉 パン粉 米油		粗塩 こしょう		
	コールスロー		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう		
	フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト					
給食回数 12回					今月の栄養量	634	25.9
※材料は都合により変わる場合があります。					基準栄養量	650	21.1~ 32.5