

令和2年 7月 小学校給食献立予定表

藤市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		おもなざいりょうめい			調味料	えいようか			
			体をつくる もどになる食品	体のちようし ととのえる もどになる食品	エネルギーの もどになる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g	
1 水	A	やきにくチャーハン	牛乳 いわし ぶたにく とりにく たまご	ほうれんそう ほうさい にんじん 長ねぎ しいたけ だいこん さやいんげん	米 麦 油 ごま ごま油 さとう	す しょうゆ 塩 コチュジャン 酒 うすくちしょうゆ	693	24.5	2.2	
	B	けいはん いちごジュレ					いわしのうめしょうゆに あおなとはくさいのごまあえ (ごまふうみドレッシング)	692	26.9	2.6
2 木	ホットちゅうかめん	しラーメン むしぎょうざ(2こ) こまつなとにんじんのナムル(ちゅうかドレッシング)	牛乳 牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ	もやし しいたけ とうもろこし 長ねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ	ちゅうかめん ごま油 ごま 油 こむぎ粉	す 酒 塩 しょうゆ こしょう	609	23.4	3.7	
3 金	A	けいはん いちごジュレ	牛乳 牛乳 すけそうたら かいそう とり肉 ぶた肉 たまご	だいこん にんじん とうもろこし しいたけ さやいんげん 長ねぎ	米 麦 ごま油 油 ごま さとう	す ソース しょうゆ みりん 酒 塩 うすくちしょうゆ コチュジャン	618	25.7	3.3	
	B	やきにくチャーハン					たこやきフライ かいそうサラダ (わふうドレッシング)	719	23.3	2.9
6 月	くろパン	あかうおのバジルソースやき ハワイアンサラダ(フレンチドレッシング) やさいスープ	牛乳 牛乳 あかうお ベーコン ぶた肉	キャベツ きゅうり パイン 玉ねぎ もやし にんじん とうもろこし	パン じゃがいも	す コンソメ こしょう 塩 しょうゆ	578	26.3	2.4	
7 火		ハンバーグデミグラスソース えだまめサラダ(イタリアンドレッシング) はるさめスープ	牛乳 牛乳 とり肉 ぶた肉	えだまめ キャベツ しめじ もやし ほうれんそう にんじん ほうれんそう 玉ねぎ	米 はるさめ ごま油 油	す ケチャップ ソース こしょう 酒 しょうゆ 塩	664	25.0	2.9	
8 水		とんかつ(ソース) せんぎりキャベツ とうふとチンゲンサイのスープ	牛乳 牛乳 ぶた肉 ベーコン とうふ	キャベツ たけのこ にんじん しいたけ チンゲンサイ	米 ごま油 こむぎ粉 パン粉 油	塩 ソース しょうゆ こしょう	641	23.4	2.1	
9 木	こどもパン	とりにくのケチャップに はくさいとコンのサラダ(かんきつふうみドレッシング) こまつなのクリームに	牛乳 牛乳 とり肉 スキムミルク ぶた肉	はくさい とうもろこし にんじん こまつな 玉ねぎ	パン 油 こむぎ粉 じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう す	616	25.6	2.7	
10 金		あじのちゅうかつげ こんにやくサラダ(しそふうみドレッシング) よしのじる	牛乳 牛乳 あじ わかめ とうふ とり肉	きゅうり 長ねぎ にんじん こまつな	米 油 さとう ごま油 ごま でんぶん	す トウバンジャン しょうゆ 塩	593	24.1	2.8	
13 月	クロワッサン	チョリソー(2はん) サワーキャベツ ぐだくさんミルクスープ	牛乳 牛乳 ぶた肉 ハム チョリソー	キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	パン さとう じゃがいも こむぎ粉 油	す 塩 コンソメ こしょう	622	24.4	3.3	
14 火		グルグンたつたあげ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	牛乳 牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉 とうふ たまご	にがうり にんじん えのきたけ もずく ほうれんそう 長ねぎ	米 油 でんぶん	塩 しょうゆ こしょう コンソメ	610	27.4	2.2	
15 水		とりのごまてりやき きゅうりサラダ(たまねぎドレッシング) すたてふうなつやさいのみそしる	牛乳 牛乳 とり肉 ぶた肉 油あげ	きゅうり パプリカ キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ なす	米 ごま パン粉	す みそ しょうゆ	668	26.0	2.6	
16 木	ソフトフランスパン	ぶたローズ りんごソースかけ キャロットポターージュ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム りんご	パン 油 こむぎ粉 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ	564	20.2	2.7	
17 金		さんまのしょうがに しせんふうこんにやくにこみ	牛乳 牛乳 さんま とり肉	長ねぎ にんじん しいたけ 長ねぎ	米 さとう ごま油 油 でんぶん	酒 塩 みりん しょうゆ いちみちとうがらし	614	25.5	2.2	
20 月	コッペパン	あじのこうそうフライ はくさいのインドふうに	牛乳 牛乳 ぶた肉 あじ ハム	にんじん 玉ねぎ はくさい トマト	パン 油 さとう でんぶん パン粉	塩 コンソメ カレー粉 ソース	589	26.5	2.5	
21 火		わふうきんぴらつつみ わらびうま〜いため にくだんごととうがんのスープ	牛乳 牛乳 ぶた肉	玉ねぎ もやし こまつな とうがん にんじん しいたけ	米 油 さとう でんぶん	みりん しょうゆ こしょう 塩 酒	636	27.5	2.5	
22 水	A	うなぎごはん	牛乳 牛乳 うなぎ とり肉 たまご かまぼこ さば	にんじん ごぼう さやえんどう だいこん ほうれんそう	米 麦 ごま 油	塩 酒 うすくちしょうゆ しょうゆ	690	24.4	1.3	
	B	わらびちやつげ					さばさいきょうあげ	631	27.4	2.1
27 月	こどもパン	ホキのさわやかソースかけ トマトスープ	牛乳 牛乳 ホキ ベーコン ぶた肉	にんじん 玉ねぎ トマト	パン 油 じゃがいも 砂糖	しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	562	25.5	3.1	
28 火		むししゅうまい(2こ) マーボーナス	牛乳 牛乳 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ なす 長ねぎ	米 こむぎ粉 ごま油 油 でんぶん	塩 トウバンジャン しょうゆ 酒 みそ	672	21.0	1.2	
29 水	A	わらびちやつげ	牛乳 牛乳 とり肉 まぐる たまご かまぼこ うなぎ	にんじん だいこん ほうれんそう ごぼう さやえんどう	米 麦 油 ごま	酒 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ	570	27.6	2.1	
	B	うなぎごはん					まぐるカツ	629	24.6	1.3
30 木	くろパン	チキンスターキマスタードソース ペーザンヌスープ	牛乳 牛乳 とり肉 バー入りウィンナー	にんじん かぶ キャベツ	パン 油 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	558	23.8	2.7	
31 金	麦ごはん	わらびなつやさいカレー アンサンブルエッグ	牛乳 牛乳 ぶた肉 たまご	にんじん なす 玉ねぎ ピーマン トマト	米 麦 バター じゃがいも こむぎ粉 さとう	ケチャップ コンソメ しょうゆ カレー粉 塩	734	22.8	2.4	
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。							へいきんえいようか	627	24.9	2.5

★給食センターで調理する混ぜご飯(☺)などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。

≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

(アドレス <http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm>)

【新型コロナウイルス感染症の影響に伴う給食への留意事項について】

7月下旬の給食提供は、今年度が初めてになります。夏本番の高温・多湿の環境下では食材の温度管理が難しいことから、7月16日以降のサラダ・和え物については、提供を中止させていただきます。「安心・安全でおいしい給食」を確実に提供するために、ご理解とご協力をお願いいたします。