

2021年

7月 学校給食 予定献立表

日	曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)
1	木	★牛乳	★牛乳				747	27.6
		※ご飯			米			
		ピリ辛肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 グリーンピース	じゃが芋 サラダ油 三温糖	トウバンジャン だし(鰹節・昆布)		
		なめ茸和え	鰹節	キャベツ 小松菜 もやし えのき茸	三温糖			
		冷ややっこ (★しょうゆ)	豆腐					
2	金	★牛乳	★牛乳				775	28.4
		★メロンパン			★メロンパン			
		シイラフライ	シイラフライ		サラダ油	中濃ソース		
		ほうれん草のソテー	ベーコン	ほうれん草 人参 コーン	バター			
シエルマカロニのトマトスープ	ベーコン	キャベツ 玉葱 人参 セロリ パセリ トマト缶	マカロニ オリーブ油 三温糖	ガラボン(豚骨) ローリエ				
5	月	★牛乳	★牛乳				719	29.6
		パエリア	鶏肉	トマト缶 玉葱 ビーマン パセリ にんにく	米 麦 オリーブ油	サフラン		
		スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ					
		レタスと卵のスープ	ベーコン 卵	玉葱 レタス 人参 ほうれん草 えのき茸	サラダ油 でん粉	ガラボン(豚骨)		
★ヨーグルト	★ヨーグルト							
6	火	★牛乳	★牛乳				806	29.2
		なすのかけ (★地粉うどん) 汁うどん (汁)	豚肉 油揚げ	長葱 なす しめじ 小松菜 人参	★地粉うどん サラダ油 三温糖	だし(鰹節・昆布)		
		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ		サラダ油	中濃ソース		
		ゆかり和え		キャベツ きゅうり 人参		ゆかり		
7	水	★牛乳	★牛乳				768	25.0
		鮭ちらし寿司 ☆七夕☆	鮭 錦糸卵	蓮根 人参 干し椎茸 かんぴょう さやいんげん	米 麦 三温糖			
		星のコロッケ			星のコロッケ サラダ油	中濃ソース		
		七夕汁	豆腐 かまぼこ	小松菜 人参 干し椎茸	お麩	だし(鰹節・昆布)		
★七夕くずまんじゅう				★くずまんじゅう				
8	木	★牛乳	★牛乳				838	28.8
		ご飯			米			
		ヤンニョムチキン	鶏肉	にんにく	小麦粉 米粉 サラダ油 ごま油 ごま 三温糖	トマトケチャップ トウバンジャン		
		旨塩キャベツ	塩昆布	キャベツ きゅうり 人参 にんにく	ごま油			
わかめのスープ	わかめ	もやし 長葱 小松菜 人参 えのき茸 コーン	ごま油 ごま でん粉	ガラボン(豚骨)				
9	金	★牛乳	★牛乳				866	29.7
		セサミトースト			食パン バター 三温糖 ごま 練りごま			
		コーンシチュー	鶏肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース コーン クリームコーン	じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油 生クリーム	ガラボン(豚骨)		
フルーツポンチ		みかん缶 パイン缶		サイダー カクテルゼリー				
12	月	★牛乳	★牛乳				705	33.3
		さつま芋ご飯			米 もち米 さつま芋 サラダ油 ごま	だし(昆布)		
		かんばちの照り焼き	かんばちの照り焼き					
		梅おかか和え	鰹節	キャベツ 小松菜 人参	三温糖	練り梅		
豚汁	豚肉 豆腐	大根 人参 長葱	こんにゃく サラダ油	白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)				
13	火	★牛乳	★牛乳				822	32.9
		ジュース(沖縄風炊込みご飯)	豚肉 昆布	人参 干し椎茸 小葱	米 麦 ごま油			
		ゴーヤチャンフルー	豆腐 卵 豚肉 鰹節	もやし ゴーヤ	ごま油			
		沖縄もずくの酢の物	もずく	きゅうり	三温糖			
★シークワーサーゼリー				★シークワーサーゼリー				
14	水	★牛乳	★牛乳				705	30.1
		★フォカッチャ			★フォカッチャ			
		(★ブルーベリージャム)				★ブルーベリージャム		
		さわらのジェノベーゼソース	さわら(でん粉付き) チーズ	にんにく	サラダ油 オリーブ油	バジルペースト		
		マカロニサラダ		きゅうり 人参 玉葱 ビーマン コーン	マカロニ			
(★ドレッシング)				★ドレッシング				
ミネストローネ	ベーコン いんげん豆	キャベツ 玉葱 人参 セロリ パセリ トマト缶	じゃが芋 オリーブ油 三温糖	ガラボン(豚骨) ローリエ				

日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)
15 木	★ミルクコーヒー	★ミルクコーヒー				847	29.2
	なすと枝豆のカレー (タ-リツクワイ) (ルウ)	豚肉 大豆ミート	にんにく 玉葱 なす 枝豆 にんにく 生姜 ソテーオニオン トマト缶	米 麦 サラダ油 小麦粉	ターメリック カレー粉 カレールウ		
	野菜入りチキンナゲット (★トマトケチャップ)	野菜チキンナゲット		サラダ油	★トマトケチャップ		
	こんにゃくサラダ		キャベツ きゅうり レモン果汁 ピーマン コーン ソテーオニオン	サラダこんにゃく オリーブ油 三温糖			
16 金	★牛乳 ご飯	★牛乳		米		813	31.0
	酢豚	豚肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン たけのこ 干し椎茸	小麦粉 でん粉 サラダ油 ごま油 三温糖 でん粉	トマトケチャップ		
	中華風卵スープ	卵	長葱 コーン 小松菜 えのき茸 きくらげ	ごま油 でん粉	ガラボン(豚骨)		
	冷凍みかん		冷凍みかん				
19 月	★牛乳 ★ツイストパン	★牛乳		★ツイストパン		865	36.4
	チキンのハニ-マスト 焼き	鶏肉		はちみつ	ドレッシング 粒マスタート		
	ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり コーン 人参 レモン果汁 ソテーオニオン	オリーブ油 三温糖			
	サーモンチャウダー	鮭 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 パセリ	じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油	ガラボン(豚骨)		
20 火	★牛乳 ひじきご飯	★牛乳		米 もち米 こんにゃく 三温糖	だし(昆布)	810	28.1
	太刀魚の立田揚げ	太刀魚の立田揚げ	人参 干し椎茸	サラダ油			
	じゃが芋の香味和え	のり		じゃが芋 ごま			
	だまこ汁	鶏肉	大根 人参 小松菜 しめじ	だまこもち	だし(鰹節・昆布)		
21 水	★牛乳 夏野菜とキノコの トマトパゲッティ (スパゲッティ) (トマトソース)	★牛乳		スパゲッティ オリーブ油		826	27.9
	キャラメルポテト	鶏肉 チーズ	玉葱 ピーマン にんにく なす スパゲッティ トマト缶 トマトピューレ	オリーブ油	トマトケチャップ ローリエ		
	小松菜とわかめのサラダ (★ドレッシング)	わかめ	もやし 小松菜 きゅうり コーン	さつま芋 サラダ油 バター グラニュー糖 生クリーム	★ドレッシング		
	★パインクレープ				★パインクレープ		
回数	※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米					平均	
15	※ ★のマークがついているものは、個包装されています。					794	29.8

1日(木) ご飯…さいたま市西区で栽培された地場産のお米を使用します。

12日(月) かんぱちの照り焼き…農林水産省の「国産農林水産物等販売促進緊急対策事業」により無償提供される「鹿児島県養殖かんぱち」の照り焼きです。

《オリンピック応援献立》

5日(月) パエリア・スペイン風オムレツ…スペインの献立です。パエリアの鮮やかな黄色は、サフランという花のめしべを乾燥させた香辛料によるものです。サフランは製造するのに大変な手間がかかるため、貴重で高価な香辛料の一つとなっています。スペイン風オムレツは、じゃが芋などの具を入れて丸い形に焼いた、伝統的な家庭料理です。

8日(木) ヤンニョムチキン…韓国の献立です。揚げた鶏肉に、甘辛いたれをかけた料理です。

14日(水) フォカッチャ・さわらのジェノベーゼソース…イタリアの献立です。フォカッチャはピザの原型と言われます。ジェノベーゼソースは、バジルというハーブにオリーブオイルやパルメザンチーズなどを合わせて作ったソースです。給食では、さわらにかけますが、肉やパスタにかけてもおいしいです。

