

2022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	金	★牛乳 ご飯 魚と豆腐のチリソース パンパンジー	★牛乳 ほき(でん粉付き) 豆腐 鶏ささみオイル漬け	玉葱 にんにく 生姜 グリーンピース もやし きゅうり ビーマン	米 サラダ油 ごま油 三温糖	トマトケチャップ トウバンジャン ドレッシング	760	33.8
4	月	★牛乳 枝豆ご飯 照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ なめこのみそ汁	★牛乳 ハンバーグ 豆腐	枝豆 きゅうり ごぼう 人参 コーン なめこ 長葱 三つ葉	米 もち米 三温糖 でん粉 三温糖 ごま	だし(昆布) 辛子 マヨネーズ風味調味料 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	721	25.5
5	火	★牛乳 カレー南蛮 (★地粉うどん) (汁) ぎょうざ ゆかり和え	★牛乳 鶏肉 油揚げ 餃子	玉葱 人参 長葱 キャベツ きゅうり 人参	★地粉うどん サラダ油 三温糖	南蛮カレールウ だし(鰹節・昆布) ゆかり	781	30.3
6	水	★牛乳 ご飯 彩り野菜の厚焼き玉子 大豆の磯煮 さつま汁	★牛乳 厚焼き玉子 大豆 油揚げ ひじき 鶏肉	人参 さやいんげん 大根 人参 長葱	米 こんにゃく 三温糖 さつま芋 こんにゃく サラダ油	白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	737	27.5
7	木	★牛乳 ちらし寿司 星のコロッケ 七タ汁 ★七タくずまんじゅう	★牛乳 油揚げ 豆腐	蓮根 人参 干し椎茸 かんぴょう さやいんげん 小松菜 人参 干し椎茸	米 麦 三温糖 コロッケ サラダ油 お麩	中濃ソース だし(鰹節・昆布) ★くずまんじゅう	763	21.1
8	金	★牛乳 ご飯 さわらの立田揚げ きんぴら じゃが芋とわかめのみそ汁	★牛乳 さわらの立田揚げ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ わかめ	ごぼう 人参 玉葱	米 サラダ油 こんにゃく 三温糖 ごま油 ごま じゃが芋	一味唐辛子 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	737	29.2
11	月	★牛乳 ご飯 酢豚 ワンタンスープ	★牛乳 豚肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン たけのこ 干し椎茸 もやし 白菜 たら 長葱 人参 さくらげ	米 小麦粉 米粉 サラダ油 ごま油 三温糖 でん粉 ワンタン ごま油	トマトケチャップ ガラボン(豚骨)	767	28.0
12	火	★牛乳 パエリア スペイン風オムレツ ポテトサラダ ★ヨーグルト	★牛乳 鶏肉 スペイン風オムレツ チーズ ★ヨーグルト	マッシュルーム トマト缶 玉葱 ビーマン パセリ にんにく 人参 きゅうり コーン	米 麦 オリーブ油 じゃが芋	サフラン マヨネーズ風味調味料	707	24.9
13	水	★ミルクコーヒー ★フラワーロール チキンのに-マスタート 焼き バジルポテト シエルマカロニのトマトスープ	★ミルクコーヒー 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 セロリ パセリ トマト缶 トマトペースト	★フラワーロール はちみつ じゃが芋 サラダ油 マカロニ オリーブ油 三温糖	ドレッシング 粒マスタード バジル ガラボン(豚骨) ローリエ	798	28.8
14	木	★牛乳 ご飯 さばの葱味噌焼き じゃが芋の香味和え 豚汁	★牛乳 さば のり 豚肉 豆腐	長葱 生姜 大根 人参 長葱	米 三温糖 じゃが芋 ごま こんにゃく サラダ油	赤みそ 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	772	34.8

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 金	★牛乳	★牛乳				794	24.3	
	(肉入りご飯)	豚肉	にんにく 生姜	米 三温糖 ごま油				
	ビビンバ		もやし 大根 ほうれん草 人参 生姜 にんにく	三温糖 ごま油 ごま ラー油	トウバンジャン			
	(ナムル)		もやし 白菜 たら 長葱 人参 きくらげ	ごま油	ガラボン(豚骨)			
餃子スープ	水餃子			さつま芋 サラダ油 三温糖 ごま				
大学芋								
19 火	★牛乳	★牛乳				782	23.7	
	ご飯			米				
	厚揚げとキムチのピリ辛炒め	厚揚げ 豚肉	白菜キムチ 玉葱 白菜 人参 ピーマン 長葱 生姜 にんにく	ごま油 三温糖 でん粉				
	春雨のごまだれ和え		もやし きゅうり 人参 きくらげ	春雨	ドレッシング			
冷凍みかん		冷凍みかん						
20 水	★牛乳	★牛乳				793	34.3	
	ピザドック	ウィンナー チーズ	ソテーオニオン にんにく トマト缶	コッパン オリーブ油	ハヤシルウ カレー粉 トマトケチャップ			
	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)			
	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				
21 木	★牛乳	★牛乳				757	26.8	
	※ご飯			米				
	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 さやいんげん	じゃが芋 白滝 サラダ油 三温糖	だし(鯉節・昆布)			
	はりはり漬け	昆布	きゅうり 人参 切干大根	三温糖 ごま				
★冷ややっこ(★しょうゆ)	★豆腐							
22 金	★牛乳	★牛乳				804	29.2	
	(スパゲッティ)			スパゲッティ オリーブ油				
	ミートソース				ハヤシルウ 中濃ソース トマトケチャップ ローリエ			
	スパゲッティ	豚肉 大豆ミート	玉葱 にんにく ソテーオニオン マッシュルーム トマト缶	オリーブ油				
	(ソース)							
フライドポテト			じゃが芋 サラダ油					
小松菜とわかめのサラダ	わかめ	もやし 小松菜 きゅうり コーン	ごま油 三温糖 ごま					
★はちみつレモンゼリー					★ゼリー			
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						平均	
15	食塩 しょう油 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						765	28.1
※ ★のマークがついているものは、個包装されています。								

21日(木)・・・さいたま市西区で栽培された地場産のお米を使用する予定です。

## 食中毒予防の3原則

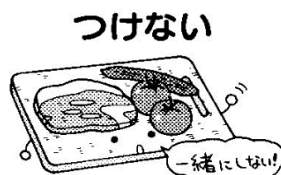
食中毒は、一年を通じて発生する危険がありますが、気温や湿度が高くなるこれからの季節は、より一層注意が必要です。

正しい手洗いや食中毒予防の3原則等を実践して、食中毒の予防に努めましょう。



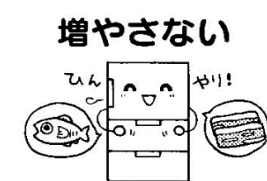
手に付いた細菌やウイルスは、水でさっと洗うだけでは減らすことが出来ません。石鹸を使って手のひらや手の甲、洗い残しの多い指の間や爪の中、親指、手首まで丁寧に洗きましょう。

そして、清潔なハンカチやタオルなどで水気をきちんとふき取りましょう。



### つけない

手は石けんを使ってごまめに洗いましょう。また、生の肉や魚などを調理したまな板などは、野菜などへの菌の付着を防ぐため、使い分けたり、きれいに洗ったりしましょう。



### 増やさない

肉や魚などの生鮮食品や惣菜などは、購入後すぐに冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫の中でも細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べるようにしましょう。



### やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、肉や魚は十分に加熱しましょう。また野菜なども加熱すると安全です。目安は、中心部分の温度が75℃で1分以上加熱することです。