



7月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

校長 丹代 円

栄養士 西川 聰子

令和6年度

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な食品 | 栄養価 | | |
|----|---|------------------|---|---|----------|------|
| | | | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | |
| 1 | 月 | 牛乳 | スパゲティなすミートピーンズ スパゲティなすミートピーンズ | スパゲティ なたね油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー ぶた肉 とり肉 なす 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース(AF) カンタービス(AF) 塩 こしょう しょうゆ 薄力粉 大豆 | 657 | 30.7 |
| | | 彩りサラダ | 芽ひじき きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン こしょう しょうゆ 穀物酢 三温糖 なたね油 塩 こしょう ツナ | | | |
| 2 | 火 | 牛乳 | ちらしずし すまし汁 | 米 だし昆布 清酒 穀物酢 上白糖 塩 かんぴょう にんじん 干しいいだけ 高野豆腐 油揚げ だけのこ水煮 三温糖 清酒 しょうゆ 塩 のり さやいんげん | 695 | 20.8 |
| | | 野火止小マドレーヌ | 削り節(混合) とうふ えのきだけ ねぎ 清酒 塩 薄口しょうゆ みりん かまぼこ(ひまわり) こまつな | | | |
| 3 | 水 | 牛乳 | えだまめごはん 白身魚のなんばんづけ | 米 米粒麦 だし昆布 清酒 塩 しらす干し えだまめ 白ごま メルルーサ切身 でん粉 薄力粉 なたね油 にんじん たまねぎ きゅうり 穀物酢 薄口しょうゆ 三温糖 清酒 みりん こま油 唐辛子 | 559 | 24.7 |
| | | 冬瓜(とうがん)のスープ | 削り節(かつお) ぶた肉 なたね油 干しいいだけ とうがん 清酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう しょうが こまつな | | | |
| 4 | 木 | 牛乳 | 具だくさんみそラーメン サイダーゼリーポンチ | 蒸し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 なたね油 しょうが にんにく ぶた肉 もやし にんじん キャベツ ねぎ ホールコーン 清酒 赤みそ しょうゆ トウバンジャン | 577 | 20.6 |
| | | 牛乳 | 麦ごはん 夏マーボーどうふ | 上白糖 アガー サイダー みかん缶 甘夏缶 黄桃缶 パイン缶 グラニュー糖 白ワイン はちみつ サイダー | | |
| 5 | 金 | 牛乳 | とうもろこし | なたね油 トウバンジャン しょうが にんにく ぶた肉 ねぎ 干しいいだけ にんじん とうふ 鳥がら 清酒 しょうゆ てんめんジャン 三温糖 でん粉 なす 青ビーマン こま油 | 606 | 24.6 |
| | | 牛乳 | 冷やし七夕うどん とり肉のからあげ | とうもろこし うどん ロックアイス 削り節(混合) だし昆布 ぶた肉 にんじん オクラ 干しいいだけ かまぼこ(星) みりん 清酒 薄口しょうゆ 塩 | | |
| 8 | 月 | 牛乳 | 天の川サラダ | とり肉 にんにく しょうが 塩 清酒 ごま油 しょうゆ でん粉 薄力粉 なたね油 だいこん きゅうり ホールコーン マカロニ(星) なたね油 穀物酢 三温糖 しょうゆ 塩 こしょう | 560 | 25.8 |
| | | 牛乳 | ツナそぼろ丼 とうふともやしのスープ | 米 米粒麦 なたね油 しょうが ツナ にんじん 清酒 三温糖 しょうゆ みりん 鶏卵 なたね油 白ごま サヤいんげん | | |
| 9 | 火 | 牛乳 | すいか | 鳥がら とうふ 生わかめ にんじん ねぎ もやし 清酒 薄口しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう しょうが | 639 | 24.9 |
| | | 牛乳 | ガーリックフランスパン ジュリエンヌスープ | じゃがいも にんじん きゅうり ハム チーズ なたね油 穀物酢 たまねぎ 塩 こしょう ソフトフランス マーガリン(乳) オリーブオイル にんにく ガーリックパウダー バセリ | | |
| 10 | 水 | 牛乳 | マセドアンサラダ | 鳥がら ぶた肉 たまねぎ にんじん キャベツ だいこん 白ワイン 塩 こしょう 薄口しょうゆ | 568 | 19.1 |
| | | 牛乳 | 麦ごはん・おかかぶりかけ 鯵(あじ)のいそべフライ | じゃがいも にんじん きゅうり ハム チーズ なたね油 穀物酢 たまねぎ 塩 こしょう 米 米粒麦 かつおぶし のり みりん しょうゆ 清酒 白ごま | | |
| 11 | 木 | 牛乳 | かぼちゃとあつあげのみそしる | あじ にんにく 清酒 しょうゆ 薄力粉 あおのり パン粉 なたね油 削り節(混合) だいこん かぼちゃ 生揚げ ねぎ こまつな 清酒 赤みそ 白みそ | 628 | 27.4 |
| | | 牛乳 | ジューシー(沖縄のたきこみごはん) 沖縄もずくのたまごスープ | 米 米粒麦 だし昆布 なたね油 ぶた肉 にんじん さつま揚げ 芽ひじき みりん しょうゆ 塩 こねぎ 削り節(混合) とうふ 沖縄もずく 清酒 塩 薄口しょうゆ 鶏卵 でん粉 ねぎ こまつな | | |
| 12 | 金 | 牛乳 | サーティーアンダギー | 薄力粉 バーキングパウダー 鶏卵 黒砂糖 上白糖 なたね油 魚(あじ)のいそべフライ | 626 | 22.5 |
| | | 牛乳 | 夏野菜のドライカレー きゅうりのピリからあえ | 米 米粒麦 ターメリック なたね油 しょうが にんにく たまねぎ 切干大根 ぶた肉 にんじん 青ビーマン かぼちゃ なす なたね油 塩 こしょう オールスパイス 赤ワイン しょうゆ カッパー(AF) 中濃ソース(AF) ケチャップ なたね油 薄力粉 カレー粉 三温糖 | | |
| 16 | 火 | 牛乳 | シーアイス(バニラ) | きゅうり にんじん 塩 しょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま油 ラー油 シーアイス(バニラ) | 638 | 24.9 |
| | | 牛乳 | 【8日: 七夕献立】 7月7日は七夕です。 ・冷やし七夕うどん …汁に星の形をしたかまほことオクラを入れ、天の川に見立てたうどんにかけていただきます。 ・天の川サラダ …天の川に見立てた千切り野菜に、星の形をしたマカロニを入れます。 | 平均 | 613 | 24.1 |
| | 火 | 牛乳 | 【10日: フランスがテーマの献立】 7月26日から、フランスのパリでオリンピックが開催されます。 ・コーヒー牛乳 …フランスはコーヒーをよく飲む国とされ、パリには多くの人気コーヒー店が並んでいるそうです。 ・ジエ!エンヌスープ …フランス料理において“ジエ!エンヌ”とは“千切り”を指します。千切り野菜のスープです。 ・マセドアンサラダ …フランス料理において“マセドアン”とは“さいの目(角切り)”を指します。さいの目野菜のサラダです。 | 基準値 | 650 | 26.8 |

*学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

*※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

~7月の献立紹介~

【12日: 開校記念日】

7月2日は野火止小学校の開校記念日です。

・ちらし寿司
…お祝いの時に食べることの多い料理です。

・すまし汁
…ひまわりの形をしたかわいいかまほこを入れます。

・野火止小マドレーヌ
…野火止小学校の校章を、焼き印でつけます。

【8日: 七夕献立】

7月7日は七夕です。

・冷やし七夕うどん

…汁に星の形をしたかまほことオクラを入れ、天の川に見立てたうどんにかけていただきます。

・天の川サラダ

…天の川に見立てた千切り野菜に、星の形をしたマカロニを入れます。

【10日: フランスがテーマの献立】

7月26日から、フランスのパリでオリンピックが開催されます。

・コーヒー牛乳

…フランスはコーヒーをよく飲む国とされ、パリには多くの人気コーヒー店が並んでいるそうです。

・ジエ!エンヌスープ

…フランス料理において“ジエ!エンヌ”とは“千切り”を指します。千切り野菜のスープです。

・マセドアンサラダ

…フランス料理において“マセドアン”とは“さいの目(角切り)”を指します。さいの目野菜のサラダです。

【12日: 沖縄がテーマの献立】

・ジューシー

…沖縄県の言葉で、炊き込みご飯のことを指します。豚バラ肉からのうま味をいかし、にんじんやひじきなどの具と一緒に炊き込みます。

・サーティーアンダギー

…沖縄でよく食べられている丸い揚げ菓子です。

【16日: お楽しみ給食】

1学期の給食最終日なので、人気のカレーと、デザートにシーアイスを出します！

今月の地場産

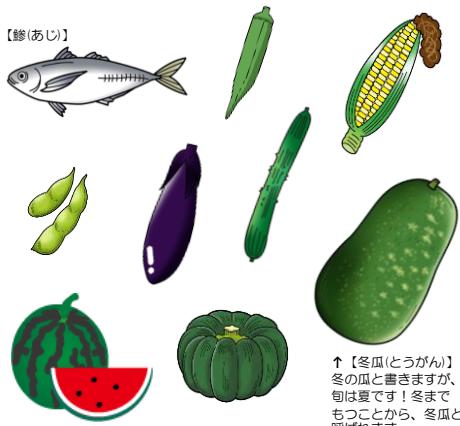


高橋農園…こまつな

鈴木農園…だいこん、にんじん、じゃがいも

~7月の旬食材~

食べながら、探してみましょう！



↑【冬瓜(とうがん)】
冬の瓜と書きますが、旬は夏です！冬までもつことから、冬瓜と呼ばれます。