














## 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 聡子

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ビーンズ	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) ｸﾞﾙｰｰｰ(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	米 だし昆布 清酒 穀物酢 上白糖 塩 かんぴょう にんじん 干しいたけ 高野豆腐 油揚げ たけのこ水煮 三温糖 清酒 しょうゆ 塩 のり さやいんげん	695	20.8	
			すまし汁	削り節(混合) とろろ えのきたけ 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			
			野火止小マドレーヌ	薄力粉 ベーキングパウダー バター はちみつ 鶏卵 グラニュー糖 バニラオイル			
3	水		牛乳 えだまめごはん	米 米粒麦 だし昆布 清酒 塩 しらす干し えだまめ 白ごま	559	24.7	
			白身魚のなんばんづけ	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 ごま油 唐辛子			
			冬瓜(とうがん)のスープ	削り節(かつお) ぶた肉 なたね油 干しいたけ 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	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	
			サイダーゼリーポンチ	上白糖 アガー サイダー みかん缶 甘夏缶 黄桃缶 バイン缶 グラニュー糖 白ワイン はちみつ サイダー			
5	金		牛乳 麦ごはん	米 米粒麦	606	24.6	
			夏マーボー豆腐	なたね油 トウバンジャン しょうが にんにく ぶた肉 ねぎ 干しいたけ 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 青ピーマン ごま油			
			とうもろこし	とうもろこし			
8	月		牛乳 冷やし七夕うどん	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 干しいたけ かまぼこ(星) みりん 清酒 薄口しょうゆ 塩	560	25.8	
			とり肉のからあげ	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			
			天の川サラダ	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			
9	火		牛乳 ツナそぼろ丼	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 さやいんげん	639	24.9	
			とうふともやしのスープ	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			
			すいか	すいか			
10	水		牛乳 ガーリックフランスパン	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	568	19.1	
			ジュリエンスープ	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			
			マセドアンサラダ	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			
11	木		牛乳 麦ごはん・おかかふりかけ	米 米粒麦 かつおぶし のり みりん しょうゆ 清酒 白ごま	628	27.4	
			鰯(あじ)のいそペフライ	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			
			かぼちゃとあつあげのみそしる	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			
12	金		牛乳 ジュシー (沖縄のたきこみごはん)	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	626	22.5	
			沖縄もずくのたまごスープ	削り節(混合) とろろ 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			
			サターアングリー	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 黒砂糖 上白糖 なたね油			
16	火		牛乳 夏野菜のドライカレー &ターメリックライス	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 青ピーマン 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 ｸﾞﾙｰｰｰ(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	638	24.9	
			きゅうりのピリからあえ	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			
			シューアイス(バニラ)	シューアイス(バニラ)			
※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。					平均	613	24.1
※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。					基準値	650	26.8

### ~7月の献立紹介~

#### 【7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ぼこを入れます。
- ・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ぼことオクラを入れ、天の川に見立て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。
- ・ジュリエンスープ  
…フランス料理において“ジュリエヌ”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。
- ・サターアングリー  
…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、デザートにシューアイスを出します！

#### 今月の地産産

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、探してみよう！

【鰯(あじ)】



↑【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。