

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため小・中学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。



7月分予定献立表



(給食回数13回)

久喜市 教育委員会
菖蒲学校給食センター

令和3年度

日付 (曜日)	献立(こんだて)			熱や力となるもの (きいろ)	血・肉・骨となるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	熱量(Kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず				小学生	中学生	
★◆ 1日 (木)	パンパン☆	牛乳	タンドリーチキン ラトウイユ オクラいりスープ	パン オリブオイル さとう じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく ヨーグルト フランクフルト	パイン にんにく しょうが なす たまねぎ ビーマン トマト ズッキーニ きゃべつ オクラ とうもろこし にんじん	614 27.8	798 34.8	
2日 (金)	むぎごはん	牛乳	アジフライ(ソース) とうがんとこんぶのもの ちんげんさいのみそしる	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん	牛乳 アジ こんぶ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	とうがんと にんじん たまねぎ ねぎ ちんげんさい	646 26.4	840 33.0	
5日 (月)	地粉うどん	牛乳	カレーうどん☆ ちくわのいそべあげ きゅうりのサラダ(ドレッシング)	ゆでうどん カレールウ さとう でんぶん こむぎこ あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく ちくわ あおのり	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり きゃべつ	680 24.9	884 31.1	
★ 6日 (火)	ごはん	牛乳	ポーグシュウマイ もやしのナムル(ドレッシング) マーボーなす	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく みそ	なす しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ たまねぎ いら にんじん もやし こまつな	604 22.5	785 28.1	
★○ 7日 (水)	ごはん	牛乳	ほしのコロケ(ソース) ヘルシーチンジャオロース たなばたじる たなばたゼリー	こめ じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら そうめん ゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく なると	たまねぎ たけのこ ビーマン にんじん えのき しょうが ねぎ オクラ	677 21.7	846 27.1	
★ 8日 (木)	はちみつパン	選択 牛乳	さけのエスカベッシュ きゃべつのサラダ(ドレッシング) ポトフ	パン でんぶん あぶら さとう オリブオイル じゃがいも ドレッシング	牛乳 さけ ミートボール	たまねぎ にんじん レモン とうもろこし きゅうり きゃべつ だいこん	639 27.6	831 34.5	
9日 (金)	ごはん	牛乳	つくねのてりやきのソース ゴーヤチャンプル わかめのみそしる	こめ さとう ごま パンこ でんぶん あぶら	牛乳 とりレバー とりにく ぶたにく あつあげ かつおぶし わかめ みそ	たまねぎ ゴーヤ にんじん ねぎ だいこん	599 23.6	779 29.5	
12日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	マーボーラーメン☆ はるまき こまつなのサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ はるまき でんぶん ドレッシング	牛乳 ぶたにく ひじき とうふ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ いら ねぎ しょうが きゃべつ こまつな もやし	659 24.5	857 30.6	
13日 (火)	ごはん	牛乳	カンパチのてりやき くきわかめのきんぴら かぼちゃのみそしる ヨーグルト	こめ さとう ごま ごまあぶら	牛乳 カンパチ ぶたにく くきわかめ あぶらあげ みそ ヨーグルト	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ かぼちゃ	608 29.9	790 35.9	
14日 (水)	ごはん	牛乳	みそカツ☆ じゃがいものごまいため たまねぎのとりみじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま でんぶん	牛乳 ぶたにく みそ あさり とうふ	にんじん いんげん たまねぎ こまつな えのき	703 27.5	914 34.4	
★ 15日 (木)	メロンパン (乳卵抜き)	牛乳	ローストチキン きゃべつのサラダ(ドレッシング) アルファベットスープ☆	パン オリブオイル マカロニ じゃがいも ドレッシング	牛乳 とりにく ベーコン	しょうが きゃべつ だいこん たまねぎ にんにく とうもろこし にんじん	619 27.0	805 33.8	
★◇ 16日 (金)	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー こんにやくサラダ(ドレッシング) くきさんしりりカップケーキ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく こなチーズ スキムミルク とうにゅう	たまねぎ にんじん なす トマト ビーマン にんにく こんにやく きゅうり だいこん なし レモン	749 23.8	899 28.6	
19日 (月)	ごはん	牛乳	とりのからあげ きゅうりのサラダ(ドレッシング) とんじる	こめ でんぶん あぶら じゃがいも ドレッシング	牛乳 とりにく ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんにく きゅうり もやし きゃべつ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	620 28.0	806 35.0	
							7月平均栄養摂取量	646 25.7	833 32.0

* 諸般の事情により、材料や献立を変更する場合があります。

★印は、スプーンをつく日ですが、毎日清潔な「箸」を用意しましょう。

○印は、行事食「七夕」、◆印は、教科関連献立「小学2年国語 夏がいっぱい」、◇印は、「かみかみ献立」、

☆印は、「もう一度食べたい菖蒲学校給食センターの味」です。

7月分 学校給食使用食材の産地(予定)

主 食	品 種	産地(予定)	品 種	産地(予定)	品 種	産地(予定)	品 種	産地(予定)	品 種	産地(予定)
米	米	久喜産米	たけのこ	和歌山、徳島	アジ	タイ、ベトナム	ねぎ	茨城、栃木	いんげん	北海道
	パン	埼玉、アメリカ他	わかめ	三陸	さけ	北海道	だいこん	青森	とうもろこし	北海道
	麺	埼玉、アメリカ他	はるまき	タイ	カンパチ	鹿児島	にんにく	青森、香川	えだまめ	北海道
牛乳	牛乳	埼玉、北海道他	ひじき	長崎、鹿児島他	あさり	中国	じゃがいも	久喜	トマト	イタリア
			ほししいたけ	岐阜、島根	にんじん	久喜	なす	埼玉、茨城	かぼちゃ	熊本
			かつお節	静岡	たまねぎ	久喜	しょうが	高知	梨	久喜
			切干大根	宮崎	もやし	栃木	いら	山形、栃木		
			こんぶ	北海道	きゅうり	埼玉、岩手	ゴーヤ	栃木		
			豚肉	群馬	とうがんと	神奈川、愛知	ビーマン	岩手、茨城		
卵類			鶏肉	青森、茨城他	きゃべつ	久喜	ズッキーニ	久喜		
			ベーコン	群馬、千葉他	チンゲンサイ	茨城	オクラ	久喜		
			こまつな	埼玉	こまつな	埼玉	セロリ	山形、長野		