

[令和4年度 7月分小学校給食予定献立表]

桶川市教育委員会(桶川市立桶川東小学校)

日	献立名	牛乳	材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)	
1 金	ツナピラフ	○	精米 おおむぎ バター なたね油	まぐろ油漬け	にんじん 玉ねぎ コーン	612 kcal
	スペイン風オムレツ			スペイン風オムレツ		21.3 g
	カラフルサラダ		なたね油 砂糖	干ひじき	きゅうり キャベツ にんじん	
	くだもの				れいとうみかん	
4 月	みそだれやき肉どん	○	なたね油 しらたき 砂糖 ごま油 でんぶん	ぶた肉 赤みそ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ならりよくとうもやし	654 kcal
	(ごはん)		精米 おおむぎ			26.0 g
	ごますあえ		ごま 砂糖		キャベツ さやいんげん にんじん	
5 火	フラワーロールパン	○	フラワーロールパン			602 kcal
	ムサカ		オリーブ油 ベシャメルソース マカロニ	ぶた肉 大豆 牛乳 チーズ	にんにく 玉ねぎ なす ブロッコリー カットトマト	25.9 g
	ジュリエンスープ		なたね油	ベーコン	とうがんにんじん 玉ねぎ キャベツ	
6 水	タコライス	○	なたね油	ぶた肉 蒸し大豆 赤みそ	にんにく 玉ねぎ にんじん 青ピーマン	688 kcal
	(ライス)		精米 おおむぎ			24.5 g
	コーンサラダ		砂糖 なたね油		キャベツ きゅうり にんじん コーン	
	くだもの				すいか	
7 木	枝豆ごはん	○	精米 おおむぎ ごま	ちりめんじゃこ	枝豆	636 kcal
	肉と野菜のカレー煮		じゃがいも 砂糖	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん	25.9 g
	七夕汁		うーめん	わかめ 豆腐 かまぼこ	にんじん	
8 金	マーボーラーメン	○	ごま油 なたね油 でんぶん	ぶた肉 豆腐 赤みそ	にんじん たけのこ なら ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	665 kcal
	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん			27.4 g
	いわしのカリカリフライ		なたね油	いわしカリカリフライ		
	蒸しとうもろこし				とうもろこし	
11 月	ジューシー	○	精米 おおむぎ こんにゃく 砂糖 なたね油	すきこんぶ ぶた肉	干しいたけ ごぼう にんじん しょうが	616 kcal
	グルクンの竜田あげ		なたね油	グルクンの竜田		24.0 g
	ビーフンソテー		なたね油 ビーフン	ベーコン	キャベツ りよくとうもやし にんじん なら ねぎ	
	チーズ			チーズ		
12 火	ターメリックライス クリームソースがけ	○	バター なたね油 小麦粉	とり肉 えび あさり 牛乳 チーズ スキムミルク	玉ねぎ ぶなしめじ	655 kcal
	(ターメリックライス)		精米 おおむぎ バター			27.3 g
	ビーンズサラダ		なたね油 砂糖	蒸し大豆	キャベツ きゅうり コーン	
13 水	ご飯	○	精米 おおむぎ			709 kcal
	白身魚のごまだれかけ		なたね油 ごま 砂糖	ホキでんぶん付		32.0 g
	おふくろ煮		じゃがいも なたね油 砂糖	とり肉 さつまあげ	にんじん だいこん さやいんげん	
	もずくのみそ汁			豆腐 油あげ もずく 白みそ 手作りみそ(桶川市産)	ねぎ えのきたけ	
14 木	わかめうどん	○	砂糖	油あげ とり肉 わかめ	にんじん ねぎ 干しいたけ	611 kcal
	(じごなうどん)		じごなうどん			21.7 g
	夏野菜のかきあげ		小麦粉 なたね油		にがうり コーン 玉ねぎ かぼちゃ	
	ミニトマト				ミニトマト	
15 金	夏野菜カレーライス	○	砂糖 じゃがいも なたね油 米粉	ぶた肉 豆乳	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん かぼちゃ なす セロリー トマト 枝豆	731 kcal
	(ライス)		精米 おおむぎ			21.0 g
	海草サラダ		ごま なたね油 砂糖	海草ミックス	りよくとうもやし きゅうり	
	セレクトデザート		レモンソーダゼリー または レアチーズケーキ			
* 食中毒防止のため生野菜は控えています。 * 都合により献立および食材を変更することがあります。			給食回数 11回		7月分平均摂取栄養量	653kcal
					学校給食食事摂取基準	25.2g
						650kcal
						24.0g