

納品予定が春日部産のものは赤で記入しています。ホームページなどでご確認ください。

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%)	
		主にエネルギーになるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	調味料他			
1 月	ごはん	米					858	
	牛乳		牛乳			乳		
	鮭フライ	小麦粉 パン粉 油	さけ 卵			塩 こしょう 中濃ソース		小麦 卵
	かんぴょうの和え物	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな		醤油 清酒		小麦
	冬瓜の煮物	砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 生揚げ	こんにやく とうがん しょうが		醤油 清酒 みりん だし(削り節)		小麦
2 火	じゅーしー	米 油	ぶた肉 こんぶ	にんじん しめじ		みりん 醤油 塩	小麦	
	牛乳		牛乳				乳	
	凍り豆腐のチーズ焼き	油 マヨネーズ	凍り豆腐 牛乳 ツナ チーズ	たまねぎ		塩 こしょう	卵 乳	
	ゴーヤチャンプルー	油 ごま油	ぶた肉 豆腐 卵	もやし にんじん にがうり こまつな		塩 こしょう 醤油	卵 小麦	
	冷凍みかん			みかん				
3 水	ガーリックトースト	パン ガーリックバター					小麦 乳	
	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ		塩 こしょう	小麦	
	トマトソース	小麦粉 オリーブ油	ベーコン えび いか あさり スキムミルク	トマト たまねぎ にんにく		トマトケチャップ 清酒 塩 こしょう	小麦 えび 乳	
	牛乳		牛乳				乳	
	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ こまつな にんじん				
4 木	ごはん	米					812	
	牛乳		牛乳					乳
	いかのマンニョムカンジャンかけ	かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま	いか	にんにく しょうが ねぎ		清酒 醤油 一味唐辛子		小麦
	春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		もやし こまつな にんじん				小麦
	五目うま煮	油 砂糖 かたくり粉	あさり ぶた肉 生揚げ うずら卵	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ 干しいたけ きくらげ		清酒 塩 こしょう 醤油 鶏がら		卵 小麦
5 金	二色揚げパン	パン ココア 油 砂糖	きな粉			塩	小麦	
	牛乳		牛乳				乳	
	いかとえびのチリソース煮	油 かたくり粉	いか えび	にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ たけのこ		トマトケチャップ 清酒 豆板醤 醤油 酢	えび 小麦	
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ こまつな もやし		醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
8 月	ジャージャー麺 中華麺	中華めん					小麦	
	具(肉みそ)	ごま油 ごま かたくり粉	ぶた肉	たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく きくらげ		醤油 甜麺醤 豆板醤 清酒 こしょう 鶏がら	小麦	
	具(野菜)			もやし きゅうり えのきたけ				
	牛乳		牛乳				乳	
	夏野菜のオープン焼き	じゃがいも 油	ハム チーズ	なす かぼちゃ たまねぎ トマト		塩 こしょう	乳	
9 火	カレーピラフ	米 バター	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン		コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳	
	牛乳		牛乳				乳	
	チキンのこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	とり肉 チーズ スキムミルク			こしょう	卵 小麦 乳	
	青菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし		醤油 清酒	小麦	
	トマトと卵のスープ	かたくり粉	卵 ベーコン	トマト レタス えのきたけ たまねぎ		コンソメ 清酒 塩 こしょう	卵	
10 水	枝豆入りわかめごはん	米	わかめ 油揚げ しらす干し	えだまめ		塩 醤油 みりん	小麦	
	牛乳		牛乳				乳	
	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく		醤油 清酒	小麦	
	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし		醤油 酢	小麦	
	冷奴		豆腐			醤油	小麦	
11 木	ごはん	米					806	
	牛乳		牛乳					乳
	さばの七味焼き	砂糖 ごま油 ごま	さば	しょうが		醤油 清酒 みりん 七味唐辛子		小麦
	切り干し大根の和え物	砂糖		切り干しだいこん こまつな にんじん		醤油 みりん		小麦
	磯煮	じゃがいも 砂糖 油	ひじき だいず 凍り豆腐 さつま揚げ	にんじん こんにやく さやいんげん		醤油 清酒 だし(削り節)		小麦
12 金	カレーライス ごはん	米					853	
	ルー	じゃがいも カレールー 油	ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん りんご		カレー粉 トマトピューレ こしょう		小麦 乳
	牛乳		牛乳					乳
	福神漬			福神漬				小麦
	ビーンズサラダ	ごま ドレッシング	だいず ツナ	こまつな にんじん				小麦
16 火	ビビンバ ごはん	米					829	
	具(肉)	ごま油 砂糖 油	ぶた肉	ぜんまい にんにく しょうが		醤油 清酒		小麦
	具(野菜)	ごま 砂糖 ごま油		だいずもやし こまつな		醤油 清酒 豆板醤		小麦
	牛乳		牛乳					乳
	レンフオアタン	はるさめ かたくり粉 ごま油	豆腐 卵	にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな		コンソメ 塩 こしょう 鶏がら		卵
17 水	たご飯	米	たご 油揚げ	しょうが さやいんげん		醤油 塩 みりん 清酒 だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳				乳	
	豚肉のごまだれかけ	かたくり粉 油 砂糖 ごま	ぶた肉			清酒 醤油 みりん	小麦	
	おひたし		かつお節	こまつな にんじん もやし		醤油 清酒 みりん	小麦	
	みそ汁	じゃがいも	みそ	にんじん だいこん こんにやく たまねぎ こまつな		だし(削り節)		

*食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)について記載しておりません。

*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
							レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
学校給食摂取基準 生徒(12~14歳)の場合	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の25~30%	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上
今月の平均栄養量	835	16.5	27.5	3.4	450	4.5	336	0.82	0.66	41	5.7

春日部市内では今、多くの夏野菜が収穫のピークを迎えています。夏野菜に多く含まれるビタミン類は、鮮度がいいほど多く含まれています。地元で穫れた新鮮な野菜をたくさん食べて、この夏を元気に乗り切りましょう。

