

| 小学校<br>令和7年度 |   | 7月給食予定献立表                 |                      |                       |                                                 |  | 加須市教育委員会学校給食課<br>(加須学校給食センター)<br>TEL 0480-68-3755 |          |
|--------------|---|---------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|
| 日            | 曜 | 献立名                       | おもに使われる食品名           |                       |                                                 | アレルギー物質該当原材料名<br>(食品表示法に基づく28品目)                                                    | 栄養価                                               |          |
|              |   |                           | おもに熱や力になる食品<br>(きいろ) | おもに血や肉や骨になる食品<br>(あか) | おもにからだの調子をととのえる食品<br>(みどり)                      |                                                                                     | エネルギー<br>kcal                                     | 蛋白質<br>g |
| 1            | 火 | 食パン                       | 食パン                  |                       |                                                 | 小麦 大豆                                                                               | 628                                               | 29.1     |
|              |   | チョコクリーム                   | チョコクリーム              |                       |                                                 | 小麦 乳                                                                                |                                                   |          |
|              |   | 牛乳                        |                      | 牛乳                    |                                                 | 乳                                                                                   |                                                   |          |
|              |   | アルファベットスープ                | マカロニ ジャがいも           | 豚肉                    | にんじん たまねぎ キャベツ                                  | 豚肉 小麦 鶏肉 大豆                                                                         |                                                   |          |
|              |   | とりにくのレモンハーブやき             |                      | 鶏肉のレモンハーブ漬け           |                                                 | 鶏肉                                                                                  |                                                   |          |
|              |   | はなやさいとフランクのソテー            | 油                    | フランクフルト               | とうもろこし にんにく ブロッコリー カリフラワー                       | 豚肉 小麦 鶏肉 大豆                                                                         |                                                   |          |
| 2            | 水 | ごはん                       | 米                    |                       |                                                 |                                                                                     | 714                                               | 32.1     |
|              |   | 牛乳                        |                      | 牛乳                    |                                                 | 乳                                                                                   |                                                   |          |
|              |   | なすいりマーボーあつあげ              | 油 砂糖 でん粉             | 豚肉 みそ 大豆ミート 厚揚げ       | しょうが にんにく にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ なす にら             | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン                                                                    |                                                   |          |
|              |   | たこナゲット2こ                  |                      | たこナゲット                |                                                 | 小麦 いか 大豆 豚肉                                                                         |                                                   |          |
|              |   | くきわかめともやしのサラダ(たまねぎドレッシング) | 玉葱ドレッシング             | 茎わかめ                  | もやし きゅうり にんじん                                   | 小麦 大豆 りんご                                                                           |                                                   |          |
| 3            | 木 | コッペパンスライス                 | コッペパン                |                       |                                                 | 小麦 大豆                                                                               | 666                                               | 28.3     |
|              |   | 牛乳                        |                      | 牛乳                    |                                                 | 乳                                                                                   |                                                   |          |
|              |   | トマトとたまごのスープ               | でん粉                  | 鶏肉 卵                  | トマト ほうれんそう たまねぎ                                 | 豚肉 小麦 鶏肉 大豆 卵                                                                       |                                                   |          |
|              |   | やきフランクフルトのバーベキューソースがけ     | 砂糖 小麦粉 油             | フランクフルト               | たまねぎ                                            | 豚肉 大豆 りんご 小麦                                                                        |                                                   |          |
|              |   | やきそば                      | 油 中華麺                | 豚肉 大豆フレーク 青のり         | にんじん キャベツ もやし                                   | 小麦 鶏肉 大豆 豚肉 りんご                                                                     |                                                   |          |
| 4            | 金 | ごはん                       | 米                    |                       |                                                 |                                                                                     | 697                                               | 20.3     |
|              |   | 牛乳                        |                      | 牛乳                    |                                                 | 乳                                                                                   |                                                   |          |
|              |   | あまのがわスープ                  | 米粉めん 麴               | 鶏肉 豆腐                 | だいこん にんじん おくら                                   | 大豆 小麦 鶏肉                                                                            |                                                   |          |
|              |   | ほしがたポテトコロッケ               | 油 星型ポテトコロッケ          |                       |                                                 | 小麦 豚肉 鶏肉                                                                            |                                                   |          |
|              |   | ソース                       |                      |                       |                                                 | りんご 大豆                                                                              |                                                   |          |
|              |   | ひじきのいために                  | 油 砂糖                 | ひじき 油揚げ 焼きちくわ         | にんじん しいたけ こんにゃく えだまめ                            | 小麦 大豆                                                                               |                                                   |          |
|              |   | 〇たなばたゼリー                  | たなばたゼリー              |                       |                                                 | 大豆                                                                                  |                                                   |          |
| 7            | 月 | ごはん                       | 米                    |                       |                                                 |                                                                                     | 643                                               | 27.3     |
|              |   | のりふりかけ                    |                      | のりふりかけ                |                                                 |                                                                                     |                                                   |          |
|              |   | 牛乳                        |                      | 牛乳                    |                                                 | 乳                                                                                   |                                                   |          |
|              |   | とうふのピリからスープ               | 春雨 ごま油               | 豆腐 豚肉                 | しょうが にんじん ねぎ ほうれんそう                             | ごま 大豆 鶏肉 豚肉                                                                         |                                                   |          |
|              |   | とりにくのてりやき                 |                      | 鶏肉の生姜醤油漬け             |                                                 | 鶏肉 大豆 小麦                                                                            |                                                   |          |
|              |   | きんぴらごぼう                   | 油 ごま油 砂糖 ごま          | さつま揚げ                 | ごぼう にんじん いんげん                                   | ごま 小麦 大豆                                                                            |                                                   |          |
| 8            | 火 | バターロールパン                  | バターロールパン             |                       |                                                 | 小麦 大豆 乳                                                                             | 686                                               | 26.5     |
|              |   | 牛乳                        |                      | 牛乳                    |                                                 | 乳                                                                                   |                                                   |          |
|              |   | ジュリアンスープ                  |                      | 鶏肉                    | にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ほうれんそう                      | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉                                                                         |                                                   |          |
|              |   | さけのいそべフライ                 | 油                    | さけの磯辺フライ              |                                                 | 小麦 さけ                                                                               |                                                   |          |
|              |   | かぼちゃサラダ                   | ノンエッグマヨネーズ           | ベーコン                  | かぼちゃ とうもろこし えだまめ                                | 大豆 豚肉                                                                               |                                                   |          |
| 9            | 水 | ごはん                       | 米                    |                       |                                                 |                                                                                     | 706                                               | 27.7     |
|              |   | 牛乳                        |                      | 牛乳                    |                                                 | 乳                                                                                   |                                                   |          |
|              |   | どさんこじる                    | 油 ジャがいも              | 豚肉 みそ 豆腐              | にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし もやし                       | 大豆 豚肉                                                                               |                                                   |          |
|              |   | ハンバーグおろしソース               | 砂糖 でん粉               | ハンバーグ                 | だいこん しょうが                                       | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉                                                                         |                                                   |          |
|              |   | にんじんしりしり                  | 油 砂糖 ごま ごま油          | まぐろ油漬け 炒りたまご          | にんじん                                            | 小麦 大豆 卵 ごま                                                                          |                                                   |          |
| 10           | 木 | ちゅうかめん                    | 中華麺                  |                       |                                                 | 小麦                                                                                  | 670                                               | 24.0     |
|              |   | 牛乳                        |                      | 牛乳                    |                                                 | 乳                                                                                   |                                                   |          |
|              |   | しおラーメンじる                  | 油 ごま                 | 豚肉 なんと                | しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし            | ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦                                                                      |                                                   |          |
|              |   | あげぎょうざ2こ                  | 油                    | 餃子                    |                                                 | ごま 大豆 豚肉 小麦                                                                         |                                                   |          |
|              |   | ソーダゼリーボンチ                 | ソーダゼリー はちみつレモンゼリー    |                       | もも みかん パインアップル                                  | もも                                                                                  |                                                   |          |
| 11           | 金 | ごはん                       | 米                    |                       |                                                 |                                                                                     | 737                                               | 25.1     |
|              |   | 牛乳                        |                      | 牛乳                    |                                                 | 乳                                                                                   |                                                   |          |
|              |   | なつやさいカレー                  | 油 カレールウ              | 豚肉 豆乳                 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん カットトマト とうもろこし なす ズッキーニ かぼちゃ | 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご                                                                     |                                                   |          |
|              |   | エビカツ                      | 油                    | エビカツ                  |                                                 | えび 小麦 大豆                                                                            |                                                   |          |
|              |   | きゅうりのちゅうかサラダ(塩中華ドレッシング)   | 塩中華ドレッシング            | わかめ                   | もやし きゅうり                                        |                                                                                     |                                                   |          |

|    |   |                    |                  |              |                  |                               |  |  |                 |  |     |      |  |
|----|---|--------------------|------------------|--------------|------------------|-------------------------------|--|--|-----------------|--|-----|------|--|
| 14 | 月 | ごはん                | 米                |              |                  |                               |  |  |                 |  |     |      |  |
|    |   | 牛乳                 |                  |              | 牛乳               |                               |  |  | 乳               |  |     |      |  |
|    |   | とうふとわかめのすましじる      |                  |              | 豆腐 かまぼこ わかめ      | だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう        |  |  | 大豆 小麦           |  | 622 | 27.7 |  |
|    |   | いわしのしょうがに          |                  |              | いわしの生姜煮          |                               |  |  | 大豆 小麦           |  |     |      |  |
|    |   | カラフルいりたまご          | 油 砂糖             |              | 鶏肉 大豆フレーク 炒りたまご  | にんじん しいたけ たけのこ えだまめ ねぎ とうもろこし |  |  | 卵 小麦 大豆 鶏肉      |  |     |      |  |
| 15 | 火 | わかめごはん             | 大桑小学校<br>リクエスト献立 | 米            | わかめ              |                               |  |  |                 |  |     |      |  |
|    |   | コーヒーミルク            |                  |              | コーヒーミルク          |                               |  |  | 乳               |  |     |      |  |
|    |   | とんじる               | 油                | じゃがいも        | 豚肉 豆腐 みそ 煮干し粉    | にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ        |  |  | 大豆 豚肉           |  | 681 | 25.5 |  |
|    |   | とりにくのからあげ          | 油                | でん粉          | 鶏肉の生姜醤油漬け        |                               |  |  | 鶏肉 大豆 小麦        |  |     |      |  |
|    |   | もやしのナムル(ナムルドレッシング) | ナムルドレッシング        |              |                  | もやし にんじん きゅうり                 |  |  | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま  |  |     |      |  |
| 16 | 水 | ごはん                |                  | 米            |                  |                               |  |  |                 |  |     |      |  |
|    |   | 牛乳                 |                  |              | 牛乳               |                               |  |  | 乳               |  |     |      |  |
|    |   | えだまめのごじる           |                  |              | 煮干し粉 豆腐 みそ       | だいこん にんじん かぼちゃ えだまめ ほうれんそう ねぎ |  |  | 大豆              |  | 709 | 29.0 |  |
|    |   | さばのガーリックやき         |                  |              | さばのガーリック漬け       |                               |  |  | さば 小麦 大豆        |  |     |      |  |
|    |   | とうがんのそぼろに          | 油                | じゃがいも 砂糖 でん粉 | 鶏肉 油揚げ           | しょうが にんじん こんにゃく とうがん いんげん     |  |  | 小麦 大豆 鶏肉        |  |     |      |  |
| 17 | 木 | ツイストパン             |                  | ツイストパン       |                  |                               |  |  | 小麦 大豆           |  |     |      |  |
|    |   | 牛乳                 |                  |              | 牛乳               |                               |  |  | 乳               |  |     |      |  |
|    |   | むぎとやさいのスープ         |                  | もち麦          | 鶏肉               | にんじん たまねぎ キャベツ パセリ            |  |  | 豚肉 鶏肉 小麦 大豆     |  | 703 | 27.7 |  |
|    |   | チーズオムレツ            |                  |              | チーズオムレツ          |                               |  |  | 卵 大豆 乳          |  |     |      |  |
|    |   | チリコンカン             | 油                | 砂糖           | 豚肉 大豆ミート 大豆 ひよこ豆 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん カットトマト    |  |  | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご |  |     |      |  |
|    |   | ○米粉のシークワサータルト      |                  | 米粉のシークワサータルト |                  |                               |  |  | 大豆              |  |     |      |  |
|    |   |                    |                  |              |                  |                               |  |  |                 |  |     |      |  |

※ アレルギ―表示は、特定原材料及び特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。

|            |       |      |    |      |      |         |
|------------|-------|------|----|------|------|---------|
| えび         | かに    | くるみ  | 小麦 | そば   | 卵    | 乳       |
| 落花生(ピーナッツ) | アーモンド | あわび  | いか | いくら  | オレンジ | カシューナッツ |
| キウイフルーツ    | 牛肉    | ごま   | さけ | さば   | 大豆   | 鶏肉      |
| バナナ        | 豚肉    | まつたけ | もも | やまいも | りんご  | ゼラチン    |

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ ○印の献立は、業者から直接学校に配送されるものです。

※ 加須市内の給食センター（加須・騎西）では、季節に合わせて共通したメニュー【統一献立】を取り入れています。

今月の統一献立は「夏野菜カレー」です。

※ 今年度より、一部のパンについて、乳不使用となりました。献立表の「アレルゲン物質該当原材料名」でご確認ください。

※ 今月の地場産物は【米、ふるさと味噌、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、きくらげ、スッキーニ、なす】です。



★ 加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供している「ひじきのカレー炒め」のレシピをご紹介します。

【材料】

| 材 料 名   | 1 人 分  | 4 人 分  |
|---------|--------|--------|
| 鶏ひき肉    | 10 g   | 40 g   |
| 乾燥ひじき   | 2 g    | 8 g    |
| 人参（千切り） | 15 g   | 60 g   |
| 油       | 0.5 g  | 2 g    |
| 砂糖      | 1.5 g  | 6 g    |
| コンソメ    | 0.5 g  | 2 g    |
| カレー粉    | 0.06 g | 0.24 g |
| 醤油      | 1.0 g  | 4 g    |

【栄養価】

（1人当たり）

| エネルギー  | 塩分量   |
|--------|-------|
| 38kcal | 0.4 g |

【作り方】

1. 乾燥ひじきを水でもどし、よく水洗いして水気をきる。
2. 鍋またはフライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
3. 鶏ひき肉に火が通ったら、ひじきと人参を加えよく炒める。
4. 砂糖、コンソメ、カレー粉、醤油を加えて味付けをしてさらに炒めて、出来上がり。



POINT 1



ひじきは、ドライパックのものや、水戻しをしてあるものを使うと簡単です。水戻しをしてあるものは、一度湯通しすることで、海藻の香りを抑えられます。



POINT 2

鶏ひき肉の代わりに、豚ひき肉やベーコン、ツナを使ってもおいしくできます。また、コーンを加えたり、絹さやの千切りを散らしたりすると彩りよく仕上がります。給食では、低学年でも食べられるようにカレー粉は控えめです。お好みで加減してください。



7月のご飯は  
**大利根地域産  
コシヒカリ**  
を使用しています。



TM こいのぼりマン

給食だよりは 加須市のHPでも  
ご覧いただけます

レシピも掲載しています

学校給食課のページはこちら ⇒



7月のリクエスト献立

大桑小学校のリクエスト献立です。

わかめごはん  
ミルクコーヒー  
豚汁  
鶏肉の唐揚げ  
もやしのナムル

楽しみだね！



7月7日は七夕

七夕は彦星と織姫の2人が年に1度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。

幼稚園と小学校は7月4日（金）、中学校は7月7日（月）に七夕にちなんだ給食を実施します。

スープは、天の川をイメージして、星型の麩やオクラ、米粉めんを入れます。デザートには、七夕をイメージしたゼリーも付きますので、お楽しみに！

