

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 (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 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をととのえる食品 (みどり)		エネルギー kcal	蛋白質 g
1	火	ツイストパン	ツイストパン			小麦 大豆	773	33.9
		牛乳		牛乳		乳		
		麦と野菜のスープ	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		
		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		
2	水	ご飯	米				750	33.0
		牛乳		牛乳		乳		
		豆腐とわかめのすまし汁		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		
		いわしの生姜煮		いわしの生姜煮		大豆 小麦		
		カラフル炒りたまご	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		
3	木	中華麺	中華麺			小麦	808	28.6
		牛乳		牛乳		乳		
		塩ラーメン汁	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		
		揚げ餃子3個	油	餃子		ごま 大豆 豚肉 小麦		
		ソーダゼリーポンチ	ソーダゼリー はちみつレモンゼリー		もも みかん バインアップル	もも		
4	金	ご飯	米				770	32.1
		のりふりかけ		のりふりかけ				
		牛乳		牛乳		乳		
		豆腐のビリ辛スープ	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		
		鶏肉の照り焼き		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		
7	月	ご飯	米				800	23.2
		牛乳		牛乳		乳		
		天の川スープ	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		
		星型ポテトコロッケ	油 星型ポテトコロッケ			小麦 豚肉 鶏肉		
		ソース				りんご 大豆		
		ひじきの炒め煮	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		
		〇セタゼリー	たなばたゼリー			大豆		
8	火	食パン	食パン			小麦 大豆	801	36.0
		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 じゃがいも	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ	豚肉 小麦 鶏肉 大豆		
		鶏肉のレモンハーブ焼き		鶏肉のレモンハーブ漬け		鶏肉		
		花野菜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		
9	水	ご飯	米				881	28.8
		牛乳		牛乳		乳		
		夏野菜カレー	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 スキーマーニ 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		
		きゅうりの中華サラダ(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			
10	木	コッペパンスライス	コッペパン			小麦 大豆	781	34.4
		牛乳		牛乳		乳		
		トマトと卵のスープ	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		
		焼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		
		焼きそば	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		
11	金	ご飯	米				840	32.7
		牛乳		牛乳		乳		
		どさんこ汁	油 じゃがいも	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		

14	月	ご飯	米				891	40.9
		牛乳		牛乳		乳		
		なす入りマーボー厚揚げ	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3個		たこナゲット		小麦 いか 大豆 豚肉		
		茎わかめともやしのサラダ(玉葱ドレッシング)	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		
15	火	ご飯	米				861	35.2
		牛乳		牛乳		乳		
		枝豆の呉汁		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		
		さばのガーリック焼き		さばのガーリック漬け		さば 小麦 大豆		
		とうがんのそぼろ煮	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		
16	水	わかめご飯	大桑小学校 リクエスト献立	米	わかめ		822	30.8
		コーヒーミルク			コーヒーミルク			
		豚汁	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		
		鶏肉の唐揚げ	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		
17	木	バターロールパン	バターロールパン			小麦 大豆 乳	886	30.5
		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		
		さけの磯辺フライ	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		
		○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		

※ アレルギー表示は、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

13回	平均栄養量	820	32.3
	基準栄養量	830	26.9～41.5

※ 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、スッキニーニ、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。



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！