

# 7月給食予定献立表



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	ごはん	ごはん				383	18.0
		ピリ辛みそ汁		みそ とうふ	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	大豆		
		さわらの西京焼き		さわら西京漬け		大豆		
		がめ煮	油 さとう	とり肉 さつま揚げ	しいたけ ごぼう にんじん たけのこ こんにやく	小麦 大豆 鶏肉		
2	水	地粉うどん	地粉うどん			小麦	452	13.2
		親子うどんの汁	さとう でんぷん	とり肉 卵	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉		
		ポテトもち	ポテトもち 油 さとう			小麦 乳 大豆		
		サイダーゼリーポンチ	サイダーゼリー		みかん缶 パイン缶 おとう缶	もも		
3	木	バターロール	バターロール			小麦 乳 大豆	411	13.5
		コンソメスープ		とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ	小麦 乳 大豆 鶏肉		
		ハムカツ	油	ハムカツ		小麦 大豆 豚肉		
		ソース				大豆 りんご		
		ラトウユ	油 さとう	ベーコン	たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン トマト	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
4	金	わかめごはん	わかめごはん				463	16.3
		豚汁	油 じゃがいも	ぶた肉 みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	大豆 豚肉		
		鶏のからあげ	油 でんぷん	とり肉 生姜醤油漬け		小麦 大豆 鶏肉		
		にらともやしのナムル			にら もやし にんじん			
		ナムルドレッシング	ナムルドレッシング			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
7	月	ごはん	ごはん				478	11.5
		七夕汁	米粉めん ふ	なると	にんじん おくら えのきたけ	小麦 大豆		
		星形コロッケ	油 星形コロッケ			小麦 鶏肉 豚肉		
		ソース				大豆 りんご		
		五目ちらしの具	油 さとう	とり肉 かまぼこ 炒り卵	しいたけ ごぼう にんじん えだまめ	小麦 卵 大豆 鶏肉		
		〇七夕ゼリー	七夕ゼリー			大豆		
8	火	ごはん	ごはん				406	16.8
		もずくのみそ汁		もずく とうふ 油あげ みそ	だいこん たまねぎ	大豆		
		いかのかりん揚げ	油 でんぷん さとう	いか		小麦 大豆 いか		
		キャベツのオイスターソース炒め	油 でんぷん	ぶた肉	しょうが キャベツ にんじん もやし	小麦 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
9	水	ごはん	ごはん				361	11.7
		中華スープ	ごま油	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ にら	小麦 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま		
		蒸しぎょうざ(2個)		ぎょうざ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ブルコギトッパブ	油 さとう でんぷん	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草	小麦 大豆 豚肉		
10	木	ツイストパン	ツイストパン			小麦 大豆	392	15.7
		コーンポタージュ	バター 油 ホワイトルウ	ベーコン 粉チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
		タンドリーチキン		タンドリーチキン		小麦 乳 大豆 鶏肉		
		こんにやくサラダ			サラダこんにやく きゅうり キャベツ			
		バンバンジードレッシング	バンバンジードレッシング			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま		
11	金	ごはん	ごはん				463	11.6
		夏野菜カレー【統一献立】	油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉 粉チーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ えだまめ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご パナナ		
		たこさんたこ焼き	油	たこさんたこ焼き		小麦 大豆		
		海そうサラダ		海そうミックス	もやし きゅうり			
和風ごまドレッシング	和風ごまドレッシング			小麦 大豆 ごま				
14	月	ごはん	ごはん				422	18.0
		春雨スープ	春雨	とり肉 茎わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	小麦 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
		カレイの竜田揚げ	油	カレイ竜田		小麦 大豆		
		チンジャオロース	油 ごま油 さとう でんぷん	ぶた肉	しょうが ピーマン たけのこ にんじん	小麦 大豆 豚肉 ごま		

7月	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
15 火	ごはん	ごはん				450	18.1
	豆腐となめこのみそ汁		とうふ 油あげ わかめ みそ	にんじん なめこ ねぎ	大豆		
	揚げ鶏のおろしポン酢かけ	でんぷん 油	とり肉	レモン だいこん	小麦 大豆 鶏肉		
	こまつな炒め	油	ベーコン ツナ	キャベツ こまつな とうもろこし	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
16 水	中華めん	中華めん			小麦	383	13.7
	ちゃんぽんめんの汁	油 ごま	ぶた肉 なんと	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま		
	肉まん		肉まん		小麦 大豆 豚肉 ごま		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし			
	香ごまドレッシング	香ごまドレッシング			ごま		
17 木	子どもパンスライス	子どもパンスライス			小麦 大豆	459	15.7
	ラビオリスープ		とり肉 ラビオリ	にんじん たまねぎ ほうれん草	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
	ハンバーグのケチャップソースかけ	さとう	ハンバーグ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	カラフルサラダ			きゅうり キャベツ 赤ピーマン とうもろこし			
	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング					
	〇レモンカスタードタルト	レモンカスタードタルト			小麦 乳 卵		

※ 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 幼稚園	425	14.9
-----	-----------	-----	------

※ 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。

※ 〇印の献立は、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。

※ 今月の地場産物は【米、たまねぎ、ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、なす】です。

7月のご飯は加須地産コシヒカリを使用しています。  
一部のパンが乳抜きになりました。



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	10g	40g
乾燥ひじき	2g	8g
人参(千切り)	15g	60g
油	0.5g	2g
砂糖	1.5g	6g
コンソメ	0.5g	2g
醤油	1.0g	4g
カレー粉	0.06g	0.24g

【栄養価】(1人当たり)

エネルギー	塩分量
38kcal	0.4g

【作り方】

1. 乾燥ひじきを水でもどし、よく水洗いして水をきる。
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てよく炒める。
4. 砂糖、コンソメ、醤油、カレー粉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。

和食に使用することの多いひじきですが、苦手な人も食べやすいようにカレー粉を加えて味付けをしています。ぜひご家庭でも作ってみてください。

レシピは加須市のHPでもご覧いただけます。過去のレシピも掲載しています。ぜひご家庭でも作ってみてください。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

