

| 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           |          |
|----|---|-----------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------|----------|
|    |   |                       | おもにエネルギーのもとになる食品<br>(きいろ) | おもに体をたくもつものになる食品<br>(あか) | おもに体の調子をととのえるものになる食品<br>(みどり)     |                                  | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g |
| 1  | 水 | じごなうどん                | じごなうどん                    |                          |                                   | 小麦                               |               |          |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳                       |                                   | 乳                                | 654           | 26.7     |
|    |   | なめこおろしうどんの汁           | ごま油                       | とり肉 かまぼこ 油あげ             | にんじん なめこ ほうれんそう だいこん              | 小麦 大豆 鶏肉 ごま                      | 765           | 31.2     |
|    |   | きなこあげパン               | とうふブレッド 油 さとう             | きなこ                      |                                   | 小麦 大豆                            |               |          |
| 2  | 木 | くきわかめのサラダ             | 玉ねぎドレッシング                 | くきわかめ                    | キャベツ にんじん きゅうり                    | 小麦 大豆 りんご                        |               |          |
|    |   | ごはん                   | ごはん                       |                          |                                   |                                  |               |          |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳                       |                                   | 乳                                | 588           | 28.8     |
|    |   | タイビーエン                | 油 はるさめ                    | ぶた肉 さつまあげ えび             | しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし           | 小麦 大豆 えび 鶏肉 豚肉 ゼラチン              | 695           | 32.7     |
| 3  | 金 | ショーロンポー(2こ)           |                           | ショーロンポー                  |                                   | 小麦 大豆 豚肉 ごま                      |               |          |
|    |   | ガバオライスの具              | ごま油 さとう                   | とり肉 大豆ミート                | しょうが にんにく たまねぎ ピーマン 赤パプリカ バジル     | 小麦 大豆 鶏肉 ごま                      |               |          |
|    |   | ごはん                   | ごはん                       |                          |                                   |                                  |               |          |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳                       |                                   | 乳                                | 666           | 28.1     |
| 6  | 月 | ワンタンスープ               | ごま油 ワンタン                  | ぶた肉 なんと                  | にんじん キャベツ しょうが にら                 | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま                   | 804           | 33.9     |
|    |   | いかの韓国風あげ              | でんぶん 油 ごま油 ごま さとう         | いか                       | にんにく                              | 小麦 大豆 ごま いか                      |               |          |
|    |   | もやしときくらげのナムル          | ナムルドレッシング                 |                          | もやし にんじん きゅうり きくらげ                | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま                   |               |          |
|    |   | 黒パン                   | 黒パン                       |                          |                                   | 小麦 大豆                            |               |          |
| 7  | 火 | コーヒーマイルク              |                           | コーヒーマイルク                 |                                   | 乳                                | 737           | 28.8     |
|    |   | アルファベットスープ            | マカロニ                      | とり肉                      | にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン               | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉                      | 871           | 34.5     |
|    |   | あじのレモンペッパー焼き          |                           | あじのレモンペッパー漬け             |                                   |                                  |               |          |
|    |   | ブロッコリーのガーリックソテー       | 油                         | フランク                     | にんにく にんじん ブロッコリー                  | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉                      |               |          |
| 8  | 水 | すめし                   | すめし                       |                          |                                   |                                  |               |          |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳                       |                                   | 乳                                | 703           | 23.3     |
|    |   | たなばた汁                 | ほしがたふ                     | おさかなめん なんと               | にんじん オクラ えのきたけ                    | 小麦 大豆                            | 848           | 26.6     |
|    |   | ほしがたコロッケ【ソース】         | 油                         | ほしがたコロッケ                 |                                   | 小麦 鶏肉 豚肉 【大豆 りんご】                |               |          |
| 9  | 木 | ごもくらしの具               | 油 さとう                     | とり肉 かまぼこ たまご             | しいたけ ごぼう にんじん かんぴょう えだまめ          | 小麦 卵 大豆 鶏肉                       |               |          |
|    |   | 〇たなばたゼリー              | たなばたゼリー                   |                          |                                   | 大豆                               |               |          |
|    |   | わかめごはん                | わかめごはん                    |                          |                                   |                                  |               |          |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳                       |                                   | 乳                                | 851           | 27.4     |
| 10 | 金 | かぼちゃと油あげのみそ汁          |                           | にぼしこ みそ 油あげ              | かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう            | 大豆                               |               |          |
|    |   | ハンバーグの和風ソースかけ         | ごま油 さとう でんぶん              | ハンバーグ                    | にんにく たまねぎ                         | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま                   |               |          |
|    |   | ごぼうサラダ                | ノンエッグマヨネーズ ごま             |                          | ごぼう にんじん きゅうり                     | 大豆 ごま                            |               |          |
|    |   | こどもパン                 | こどもパン                     |                          |                                   | 小麦 大豆                            |               |          |
| 11 | 土 | カル鉄ミルク                |                           | カル鉄ミルク                   |                                   | 乳                                | 684           | 26.7     |
|    |   | ボンゴレスープスパゲティ          | オリーブ油 スパゲティ               | あさり ベーコン                 | にんにく にんじん たまねぎ しめじ パセリ            | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉                      | 837           | 32.2     |
|    |   | さばフライのトマトソースかけ        | 油 オリーブ油 さとう               | さばフライ                    | にんにく トマト たまねぎ                     | 小麦 大豆 さば                         |               |          |
|    |   | コーンサラダ【イタリアンドレッシング】   | イタリアンドレッシング               |                          | きゅうり キャベツ とうもろこし                  | 【小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご】                |               |          |
| 12 | 日 | ごはん                   | ごはん                       |                          |                                   |                                  |               |          |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳                       |                                   | 乳                                | 652           | 24.6     |
|    |   | もずくのスープ               | ごま油 ごま                    | とり肉 もずく とうふ              | たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ              | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま                   | 765           | 28.8     |
|    |   | 焼きぎょうざ(2こ)            |                           | ぎょうざ                     |                                   | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉                      |               |          |
| 13 | 月 | ゴーヤチャンプルー             | 油                         | あつあげ たまご まぐろフレーク かつお節    | にがうり もやし にら                       | 小麦 卵 大豆                          |               |          |
|    |   | チキンライス                | チキンライス                    |                          |                                   | 大豆 鶏肉                            |               |          |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳                       |                                   | 乳                                | 736           | 25.3     |
|    |   | クリームスープ               | 油 ベシヤメルウ                  | ベーコン 牛乳 チーズ              | たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ        | 小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉                    | 870           | 28.9     |
| 14 | 火 | ハムカツ                  | 油                         | ハムカツ                     |                                   | 小麦 大豆 豚肉                         |               |          |
|    |   | 3色サラダ【パンパンジードレッシング】   | パンパンジードレッシング              |                          | きゅうり にんじん もやし                     | 【小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま】            |               |          |
|    |   | ごはん                   | ごはん                       |                          |                                   |                                  |               |          |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳                       |                                   | 乳                                | 622           | 28.5     |
| 15 | 水 | 豚汁                    | 油 さといも                    | ぶた肉 にぼしこ みそ とうふ          | ごぼう にんじん だいこん ねぎ                  | 大豆 豚肉                            | 753           | 34.2     |
|    |   | ほっけのスタミナ焼き            |                           | ほっけのスタミナ漬け               |                                   | 小麦 大豆 ゼラチン                       |               |          |
|    |   | ひじきごはんの具              | 油 さとう                     | ひじき ちくわ 油あげ たまご          | にんじん しいたけ                         | 小麦 卵 大豆                          |               |          |
|    |   | ちゅうかめん                | ちゅうかめん                    |                          |                                   | 小麦                               |               |          |
| 16 | 木 | ジョアブルーベリー             |                           | ジョアブルーベリー                |                                   | 乳                                | 699           | 28.2     |
|    |   | みそラーメンの汁              | 油 さとう ごま                  | ぶた肉 みそ                   | しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし きくらげ にら   | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま                   | 853           | 34.5     |
|    |   | とりのからあげ               | 油 でんぶん                    | とり肉しょうがしょうゆ漬け            |                                   | 小麦 大豆 鶏肉                         |               |          |
|    |   | ブロッコリーサラダ【ノンエッグマヨネーズ】 | ノンエッグマヨネーズ                |                          | ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし         | 【大豆】                             |               |          |
| 17 | 金 | ナン                    | ナン                        |                          |                                   | 小麦                               |               |          |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳                       |                                   | 乳                                | 579           | 21.2     |
|    |   | 夏野菜カレー                | 油 じゃがいも カレーウ              | 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                | 703           | 25.3     |
|    |   | きびなごのカリカリフライ(小2こ・中3こ) |                           | きびなごカリカリフライ              |                                   |                                  |               |          |
| 18 | 土 | フルーツポンチ               | はちみつレモンゼリー                |                          | みかん バイン おうとう ナタデココ                | もも                               |               |          |

※ 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。

※ 今月の地場産物は【米、じゃがいも、なす、たまねぎ、きくらげ】です。

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

※ 今年度より、【ドレッシング】は1人ずつ個包装ドレッシングで提供します。

また、センターでドレッシングを和えてから提供するサラダのドレッシングに関しては、熱や力のもとになる食品（黄色）でご確認ください。

※ 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  | いけ | いけ   | オレンジ | カシューナッツ |
| キウイフルーツ    | 牛肉    | ごま   | さば | 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    |

給食予定献立表は加須市のHPでもご覧いただけます

レシドも掲載しています  
学校給食課のページはこちら



7月のご飯は加須産のさずなを使用しています。



|     |     |     |      |
|-----|-----|-----|------|
| 12月 | 小学校 | 670 | 26.1 |
|     |     | 801 | 30.9 |
|     | 中学校 | 650 | 21.2 |
|     |     | 830 | 26.9 |



加須市教育委員会  
学 校 給 食 課  
加須学校給食センター  
騎西学校給食センター

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日のことを「酷暑日」と呼ぶようになりました。夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。冷房を使用している室内と、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスの良い食事が大切です。

## 夏バテしない食生活を!

### 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント



#### ★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



#### ★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



#### ★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



#### ★おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



## ★厳しい暑さを乗り越える!

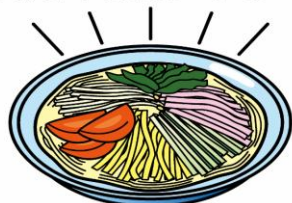
### 食欲がないときの食事の工夫

#### 少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

#### 冷たい麺は具たくさんにする



#### 酸味やスパイスを 利かせて食欲アップ



#### 温かい飲み物や汁物 で胃腸をいたわる



## ★7月7日は七夕の日

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ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。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



今月のセンター統一メニューは、「夏野菜カレー」です。夏が旬の野菜をたっぷり使った具たくさんのかレーです!お楽しみに!!



暑い夏も元気に  
乗りきりましょう!

