



令和 4 年 7 月 学校給食献立表 (中学校)



東松山市教育委員会

日 曜	献立名 主食 飲み物 おかず	7大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生	食 品 名			栄 養 量	
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	わかめご飯 牛乳 たこナゲット(2コ) ナムル(ドレッシング) ABCマカロニスープ	乳 小麦 (コムギ) 小麦	わかめごはん あぶら かんとくナムルドレッシング あぶら じゃがいも アルファベットマカロニ	ぎゅうにゅう たこナゲット とりにく	もやし きゅうり にんじん こまつな にんじん たまねぎ かつおイ キャベツ	752	22.9
4 月	ごはん 牛乳 檸檬のレモン風味 五目豆 冬瓜のみそ汁	乳 コムギ 小麦	ごはん あぶら さとう あぶら きびざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじてんぶんつき ぶたにく こんぶ こおりどうふ だいず ちくわ どうふ あぶらあげ みそ	レモン ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ とうがん ねぎ にんじん	830	32.7
5 火	ごはん キムタクご飯の具 牛乳 白身魚フリッター(2コ) 夏野菜スープ	コムギ 乳 小麦 コムギ	ごはん ごまあぶら あぶら オリーブオイル じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう しろみざかなフリッター ベーコン	にんじん キムチ つぼつけ ねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン あかじ しょうが だいこん えだまめ	876	33.9
6 水	ジャージャー麺(ホット中華種) 牛乳 ねぎみそパオズ(2コ) ずいか	コムギ (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうめん きびざとう こま でんぶん ごまあぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ねぎみそパオズ	しょうが にんにく たけのこ にんじん ねぎ いら ずいか	852	36.4
7 木	酢飯 ちらし寿司の具(きざみのり) 牛乳 星のコロッケ 天の川スープ	卵 コムギ 乳 小麦 コムギ	すめし さとう ほしのコロッケ あぶら	とりにく たまごそぼろ あぶらあげ きざみのり ぎゅうにゅう うおめん ほしがたかまぼこ とうふ	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ にんじん だいこん さやいんげん オクラ	804	26.6
8 金	ナン キーマカレー 牛乳(250mL) ズッキーニと切干し大根のサラダ(ドレッシング)	小麦 小麦 乳 乳 (コムギ)	ナン あぶら じゃがいも きびざとう ごま たまねぎドレッシング	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう しょうが しょうが ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご グリピース きりほしだいこん えだまめ キャベツ にんじん コーン	761	28.9
11 月	ホットドッグ(コッペパン) 「ウインナー」チャップソース 「コールスロー」(ドレッシング) 牛乳 パンブキンスープ	(小麦) 乳 小麦 乳 小麦 乳	コッペパンスライス きびざとう あぶら コールスロドレッシング	ロングウインナー ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なまからい しょうが しょうが	トマト たまねぎ キャベツ にんじん コーン たまねぎ かぼちゅ パセリ	824	31.3
12 火	ごはん 牛乳 香巻き 麻婆なす豆腐	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう はるまき とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが なす じゃ	884	27.4
13 水	カレー南蛮(地粉うどん) 牛乳 厚焼き卵 冷凍みかん	小麦 (小麦) 乳 卵 小麦	じごなうどん あぶら でんぶん きびざとう	とりにく あぶらあげ なたと ぎゅうにゅう あつやきたまご	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな みかん	786	30.9
14 木	ごはん 牛乳(250mL) 白身魚のチリソース じゃが芋のそぼろ煮	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう あぶら でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキでんぶんつき みそ ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ	833	29.3
15 金	タコライス(ごはん) 牛乳 もずくスープ パインクレープ	小麦 乳 乳 コムギ	ごはん あぶら きびざとう パンこ ごまあぶら ごま パインクレープ	ぶたにく シュレッドチーズ ぎゅうにゅう とりにく もずく とうふ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん じゃがいも トマト しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	857	30.0
計 11 回		コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります			平均栄養量	824 30.0

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき7大アレルギーのみを表記したものです。
 ※ コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
 ※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合があります。交差のないよう注意して調理しておりますが
 同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
 ※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
 ・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
 ・麺製造工場では、そば・卵を含む製品を製造しています。
 ・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
 ※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。
 ※ ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(電話0493-22-0741)までお問い合わせください。

~7月の行事食~

1日 半夏生献立
7日 七夕献立
15日 沖縄県郷土料理

食材産地

給食仕分員！登録者募集中！！

市内小・中学校で給食の仕分けのお仕事やってみませんか？短時間で働きたい方、是非登録お待ちしております。給食がある時だけのお仕事なので小さいお子様がいる方でも気軽に働けます♪

※登録方法はQRコードを読み取るか東松山市学校給食センターまでお問い合わせください。

☎0493-22-0741

運動中の水分補給について

部活動などで運動をしている時は、たくさんの汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」「こまめに」水分を補給するようにしましょう。

夏野菜のカレー

大好きなカレーに夏野菜(なす・ピーマン・トマト・コーン)を入れてつくっていきましょう。
◎じゃがいもを少しにしたほうがおいしいと思います。