

7月 給食献立予定表 小山中央学校給食共同調理場			使用食品							学校給食で小山市が食物アレルギー除去食・代替食対応をする食品(15品目) 卵・乳・小麦・大豆・ごま・えび・かに・いか・さけ・さば・牛肉・豚肉・鶏肉・オレンジ・もも	
			主に体の組織を作るあか		主に体の調子を整えるみどり		主にエネルギーになるきいろ		その他調味料類		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ・果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実類			
日曜	献立		主にたんぱく質を多く含む	主にカルシウムを多く含む	主にカロテンを多く含む	主にビタミンCを多く含む	主に炭水化物を多く含む	主に脂質を多く含む		含まれているアレルギー	エネルギーたんぱく質脂質塩分
1(火)	主食	麦ご飯					米 大麦				778 kcal
	主菜	はいこーろー回鍋肉	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ (りんご)		サラダ油	ホイコーローの素 コチジャン	大豆 豚肉 小麦	26.5 g
	副菜	きゅうりの梅かつおあえ	かつおだし			きゅうり うめ			塩		20.7 g
	副菜	ぎょうざ餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	豚油 ごま油	みりん 酒 しょうゆ スープストック 中華 コショウ	豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆	2.6 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	
2(水)	主食	ピラフ	ウィンナー		にんじん グリンピース	たまねぎ とうもろこし	米	バター	コンソメ ショウ	乳 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	813 kcal
	主菜	モロのケチャップソースがらめ	モロ			しょうが (りんご)	米粉 砂糖	サラダ油	しょうゆ 酒 ケチャップ ウスターソース	大豆 小麦	33.0 g
	副菜	レタスと麦の卵スープ	鶏卵		にんじん	ぶなしめじ レタス	大麦 でんぷん		丸鶏ガラスープ 塩 コショウ	鶏肉 卵	24.4 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	3.7 g
3(木)	主食	トマトつけめんうどん(麺)					うどん			小麦	760 kcal
		〃 (つけ汁)	豚肉 だしかつおぶし		トマト みずな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ		サラダ油	しょうゆ みりん 塩 コショウ	大豆 豚肉 小麦	31.1 g
	主菜	にらまんじゅう	豚肉 大豆粉		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 ごんにやく粉 砂糖	豚脂 ごま油	しょうゆ コショウ 塩	豚肉 大豆 小麦 ごま	23.0 g
	その他	豆乳ゼリーの黒みつきなこがけ	豆乳 大豆粉 きな粉				砂糖 水あめ 黒砂糖			大豆	3.0 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	
4(金)	主食	ご飯					米				806 kcal
	主菜	鶏肉の香草パン粉焼き	鶏肉	チーズ	パセリ	にんにく	パン粉	オリーブ油	塩 コショウ 赤ワイン	鶏肉 乳 小麦	34.5 g
	副菜	ゆで野菜			にんじん えだまめ	キャベツ アスパラガス とうもろこし			笑顔でランチドレッシング (コーンクリーミー)		24.2 g
	副菜	とうがん冬瓜のみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し		とうがん ぶなしめじ ねぎ				大豆	2.3 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	
七夕献立	主食	三色丼(麦ご飯) ※有機栽培米使用					米 大麦				809 kcal
	主菜	〃 (鶏そぼろ)	鶏肉			しょうが	砂糖		しょうゆ みりん	鶏肉 大豆 小麦	31.2 g
	副菜	〃 (ごまあえ)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	大豆 小麦 ごま	21.1 g
	副菜	〃 (コーン)				とうもろこし	砂糖	バター	塩	乳	3.2 g
	副菜	たなばたじる七夕汁	だしかつおぶし かまぼこ		にんじん かぼちゃ オクラ	えのきたけ	そうめん		しょうゆ 塩 みりん	大豆 小麦	
わ食の日	主食	枝豆ご飯	かつおぶし		えだまめ ひろしまな きょうな だいこんは		米 砂糖		塩		848 kcal
	主菜	なんばんづけあじの南蛮漬	あじ		ピーマン	しょうが たまねぎ	米粉 砂糖	サラダ油	酒 酢 しょうゆ 一味唐辛子	大豆 小麦	35.8 g
	副菜	きゅうりの昆布あえ		昆布		キャベツ きゅうり		ごま油	塩	ごま 小麦 大豆	26.0 g
	副菜	にらと豆腐のかきたま汁	だしかつおぶし 豆腐 鶏卵		にんじん にら	しいたけ	でんぷん		塩 しょうゆ	大豆 小麦 卵	3.7 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	
9(水)	主食	親子丼(ご飯)					米				850 kcal
	主菜	〃 (具)	鶏肉 鶏卵		グリンピース	たまねぎ しいたけ	砂糖		しょうゆ みりん 酒	鶏肉 大豆 小麦 卵	34.2 g
	副菜	のりあえ		のり	こまつな	もやし			しょうゆ みりん	大豆 小麦	22.8 g
	副菜	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	にんじん	キャベツ ぶなしめじ				大豆	3.3 g
	その他	シークワーサーゼリー				シークワーサー	砂糖				
	その他	牛乳		牛乳						乳	

※小山市の学校給食では「そば・生卵・生魚・生魚卵・生山芋・生肉・ピーナッツ・くるみ・カシューナッツ・キウイ・アワビ・まつたけ」を提供することはありません。

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal たんぱく質34. 2g 脂質23. 1g 塩分2. 5g

7月 給食献立予定表

小山中央学校給食共同調理場

※ 気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。
※ 食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使 用 食 品							学校給食で小山市が食物アレルギー除去食・代替食対応をする食品(15品目)	
主に体の組織を作るあか		主に体の調子を整えるみどり		主にエネルギーになるきいろ		その他調味料類		卵・乳・小麦・大豆・ごま・えび・かに・いか・さけ・さば・牛肉・豚肉・鶏肉・オレング・もも
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
魚・肉・卵・豆	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ・果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実類			
主にたんぱく質を多く含む	主にカルシウムを多く含む	主にカロテンを多く含む	主にビタミンCを多く含む	主に炭水化物を多く含む	主に脂質を多く含む			
				パン			小麦 乳	808 kcal
たら あじ		にんじん	キャベツ たまねぎ	でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉	サラダ油	塩	小麦 大豆	26.7 g
			(りんご)			中脳ソース		25.0 g
			キャベツ きゅうり とうもろこし			笑顔でランチドレッシング(コールスロー)		3.5 g
ベーコン		にんじん グリンピース	にんにく たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	コンソメ カレー粉塩 コショウ	大豆 豚肉 乳 小麦 鶏肉	
	牛乳						乳	
				米				780 kcal
鶏肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎキャベツ (りんご)	砂糖	ごま油 ごま	みりん しょうゆ酒 キムチの素	鶏肉 小麦 大豆 ごま	28.2 g
	わかめ こんぶ とさかのり ぶのりくきわかめ	にんじん	もやし きゅうり			笑顔でランチドレッシング(青じそ)	小麦 大豆	19.7 g
かまぼこ		みずな	えのきだけ	はるさめ	ごま油	スープストック中華塩 コショウ しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	3.3 g
	牛乳						乳	
			とうもろこし	米	ごま	塩	ごま	739 kcal
メヌケ				砂糖		しょうゆ 酒	大豆 小麦	31.4 g
さつま揚げ		にんじん	だいこん しいたけ	砂糖	サラダ油	酒 しょうゆ	大豆 小麦	16.5 g
油揚げ みそ	だし煮干し	にんじん こまつな	かんぴょう	じゃがいも			大豆	3.2 g
	牛乳						乳	
				米				765 kcal
まぐろ		にんじん グリンピース	しょうが	しらたき 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ 酒	大豆 小麦 ごま	27.9 g
		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 からし	大豆 小麦 ごま	19.4 g
だしかつおぶし 豆腐 かまぼこ		みずな	だいこん えのきだけ			しょうゆ 塩	大豆 小麦	3.3 g
	牛乳						乳	
油揚げ	昆布	にんじん	かんぴょう しいたけ	米 砂糖	サラダ油	酒 しょうゆ みりん	大豆 小麦	745 kcal
鶏卵 だしかつおぶし	昆布だし			砂糖 でんぷん	サラダ油	酢 しょうゆ 塩	卵 大豆 小麦	28.7 g
		にら	えのきだけ もやし	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	大豆 小麦 ごま	20.4 g
生揚げ みそ	だし煮干し	さやいんげん こまつな	たまねぎ				大豆	3.3 g
	牛乳						乳	
				米パン			小麦 乳	843 kcal
豚肉 鶏肉		ピーマン パプリカ トマト	たまねぎ にんにく スッキーニ なす	でんぷん	豚脂 サラダ油	塩 ケチャップ コンソメ オレガノパウダー コショウ ローレルパウダー	豚肉 鶏肉 大豆 乳 小麦	35.7 g
ベーコン 白いんげん豆	牛乳	パセリ	たまねぎ		サラダ油	バシメルソース コンソメ 塩 コショウ	豚肉 大豆 乳 小麦 鶏肉	33.9 g
			アセロラ (りんご)	砂糖				3.5 g
	牛乳						乳	
				米				887 kcal
いわし				砂糖 小麦粉	サラダ油	しょうゆ 酒	大豆 小麦	32.2 g
豚肉 さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油	しょうゆ 酒	大豆 豚肉 小麦	23.7 g
みそ だしかつおぶし		にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ	こんにゃく じゃがいも	サラダ油		大豆	3.1 g
			りんご ライム	砂糖				
	牛乳						乳	

※小山市の学校給食では「そば・生卵・生魚・生魚卵・生山芋・生肉・ピーナッツ・くるみ・カシューナッツ・キウイ・アワビ・まつたけ」を提供することはありません。

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal たんぱく質34. 2g 脂質23. 1g 塩分2. 5g