

令和6年 4月 献立表

和光市立下新倉小学校

日	曜	献立名	使用する食品名	栄養価		
				エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	
11	木	牛乳	ごもくずし	米 強化米 米油 酒 酢 塩 上白糖 にんじん れんこん しいたけ 油あげ かんぴょう しょうゆ 三温糖	610	22.4
			ゆばのすましじる	かまぼこ ゆば にんじん こまつな みずな えのきたけ 酒 しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ		
			とりのからあげ	とり肉 しょうが しょうゆ 酒 てんぷん 米油		
12	金	牛乳	ごはん	米 強化米 米油	645	23.9
			はるさめスープ	はるさめ とり肉 酒 にんじん ほうれんそう もやし 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ		
			ジャージャンどうぶ	ぶた肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 厚あげ なら ながねぎ ごま油 トウバンジャン 酒 三温糖 塩 しょうゆ オイスターソース 水 てんぷん		
15	月	牛乳	ツイストパン	パン	608	26.9
			ミネストローネ	とり肉 たまねぎ にんじん じゃがいも いんげんまめ トマト キャベツ セロリ 米油 ローリエ ワイン ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ 三温糖		
			さかなのコーンやき	しいら ワイン 塩 こしょう たまねぎ どうもろこし にんじん マヨネーズ 紙カップ 小判6		
			ヨーグルト	ヨーグルト		
16	火	牛乳	わかめごはん	米 強化米 米油 わかめ	661	24.4
			ぐだくさんみそしる	とり肉 酒 にんじん だいこん ごぼう こんにやく じゃがいも ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ		
			ふわっからあげ	とり肉 しょうが しょうゆ てんぷん 大豆 こうやどうぶ 米油 えだまめ 三温糖 水		
17	水	牛乳	バターロール	パン	600	25.6
			やさいスープ	とり肉 にんじん もやし エリンギ じゃがいも ほうれんそう 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ		
			どうぶハンバーグ	ぶた肉 とり肉 どうぶ たまねぎ ナツメグ 塩 こしょう 豆乳 てんぷん ワイン ケチャップ ソース 三温糖		
			キャベツソテー	キャベツ にんじん 米油 塩 こしょう しょうゆ		
18	木	牛乳	はつがげんまいごはん	米 強化米 発芽玄米 米油	657	21.4
			チキンカレー	とり肉 ワイン ガレージ粉 ローリエ だんご しょうが せりし たまねぎ にんじん じゃがいも 米油 小麦粉 ガラムマサラ ソース ケチャップ ほうちゆう 塩 こしょう しょうゆ		
			ポイルサラダ	だいこん にんじん みずな えだまめ		
			ドレッシング	ドレッシング		
19	金	牛乳	ひじきごはん	米 強化米 米油 とり肉 にんじん ひじき こうやどうぶ しいたけ 三温糖 しょうゆ 酒 塩 けずりぶし さやいんげん	639	26.1
			あさりのみそしる	あさり 油あげ にんじん たまねぎ みずな こまつな ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ		
			さかなのたつたあげ	さわら 酒 しょうが しょうゆ てんぷん 米油		
22	月	牛乳	はちみつパン	パン	606	23.5
			ポトフ	とり肉 ワイン にんじん じゃがいも たまねぎ キャベツ かぶ かぶ(葉) パセリ 塩 こしょう けずりぶし ローリエ		
			スパイシーチキン	とり肉 パプリカ粉 チリパウダー にんにく 塩 こしょう ワイン てんぷん 米油		
			きよみオレンジ	きよみオレンジ		
23	火	牛乳	はつがげんまいごはん	米 強化米 発芽玄米 米油	604	23.7
			すましじる	かまぼこ にんじん こまつな みずな えのきたけ ながねぎ 酒 しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ		
			ぶたにくのおろしどん	ぶた肉 酒 しょうが しょうゆ 米油 こんにやく 厚あげ にんじん たまねぎ 三温糖 みりん どうがらし だいこん ばんのうねぎ てんぷん 塩		
24	水	牛乳	スパゲッティ	スパゲッティ たまねぎ パセリ オリーブオイル 塩 こしょう	585	27.1
			トマトソース	とり肉 あさり ワイン たまねぎ にんじん にんにく オリーブオイル トマト ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ		
			いかのマヨネーズやき	いか 酒 マヨネーズ オイスターソース しょうゆ		
			いちごゼリー	いちごゼリー		
25	木	牛乳	ごはん	米 強化米 米油	600	22.5
			もやしとおおなのスープ	とり肉 酒 にんじん チンゲンサイ もやし しょうゆ 塩 こしょう けずりぶし こんぶ ごま油		
			マーボーだいこん	だいこん ぶた肉 大豆 にんじん しいたけ ながねぎ なら にんにく しょうが ごま油 トウバンジャン 酒 三温糖 しょうゆ テンメンジャン みそ てんぷん		
26	金	牛乳	ごはん	米 強化米 米油	639	21.6
			あつあげのみそしる	厚あげ だいこん にんじん こまつな えのきたけ 酒 みそ けずりぶし こんぶ		
			さかなのこうみやき	さば しょうが にんにく しょうゆ みりん 酒 塩 ごま油		
			きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん にんじん さつまあげ 三温糖 しょうゆ 酒 米油		
30	火	牛乳	コーンピラフ	米 強化米 ぶた肉 ワイン にんじん どうもろこし 米油 塩 こしょう しょうゆ パプリカ粉	601	21.5
			チキンピーズ	とり肉 ワイン 大豆 いんげんまめ にんじん じゃがいも たまねぎ エリンギ 米油 トマト ケチャップ しょうゆ ソース 塩 こしょう ローリエ 三温糖 パセリ		
			あおなとツナのソテー	にんじん ツナ もやし キャベツ こまつな 米油 塩 こしょう しょうゆ		
				月平均		
				620	23.9	

- * 食材等の都合により献立を変更することがあります。
- * 小魚や海藻類は甲殻類を含む場合があります。
- * 小魚は魚卵を含む場合があります。
- * 毎月19日は「食育の日」です。

ご入学・ご進級 おめでとうございます

学校給食は、先生や友達とともに食事をし、正しい食事のマナーを身につけることや、食べ物・栄養について知り、豊かな心と丈夫な体をつくることなどを目標にしています。

献立の内容について

- 主食 ごはん・パン・めん類
- 牛乳
- おかず 汁物・煮物・炒め物・揚げ物・焼き物など

- ◎安全で安心な材料を使いできるだけ、手作りを心がけています。
- ◎旬の食材や行事食、郷土料理などを取り入れています。
- ◎地元の農家の方々の協力で、学校給食に和光市産の野菜やみそを使っています。
- ※学校給食で使用する「マヨネーズ」は、卵アレルギーの児童生徒に配慮して、卵不使用のマヨネーズタイプ調味料を使用しています。

毎月19日の「食育の日」の取り組みとして、郷土料理を提供します。地域に根差した伝統的な食文化は、その土地の産物を使い、独自の料理法で作られ、受け継がれてきたものです。これらを学校給食の献立として提供することで、子供たちが地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めることを目的にしています。また、オリンピック献立にも取り組みます。

「食育の日」 実施予定地方

5月 四国・中国地方	6月 埼玉県	7月 オリンピック献立
8・9月 九州・沖縄地方	10月 近畿・中部地方	11月 埼玉県
1月 東北地方	2月 北海道地方	

☆ 給食費について ☆

小学校 月額 4,800円 (1食 285円)
 ※月250円(1食12円)を市から補助します。月額の引き落としは、4,550円です。
 ※小1年生は4月のみ3,730円で、4・5月分を5月にまとめて徴収します。

★給食費の滞納防止にご協力を!★

4・5月の振替日は、5月10日(金)です。
 引き落とし金額 2~6年生:9100円
 1年生:8280円
 *振替日の前日までにご入金ください。

給食費は、学校給食法により食材の購入費として使用しています。そのため、給食費に滞納が生じると、給食費をきちんと納入される方に変遷をかけることとなります。このことをご理解いただき、給食費の滞納防止にご協力をお願いします。

今月 和光市の農産物使用予定

キャベツ



令和6年 5月 献立表

和光市立下新倉小学校

日	曜	献立名	使用する食品名	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
1	水	牛乳 はつがげんまいごはん ちゅうかスープ ぶたのかくに	米 強化米 発芽玄米 米油 とり肉 にんじん もやし ながねぎ どうもろこし こまつな 酒 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ごま油 ぶた肉 酒 にんじん ごぼう ながねぎ こんにやく だいこん しょうが 米油 みりん 三温糖 しょうゆ てんぷん えだまめ	638	22.4
2	木	牛乳 わかめごはん みそしる やきざかな かしわもち	米 強化米 米油 わかめ キャベツ にんじん ながねぎ ほうれんそう たまねぎ どうぶ 油あげ みそ けずりぶし こんぶ さば かしわもち	657	21.6
7	火	牛乳 ごはん じゃがいものみそしる スタミナどん	米 強化米 米油 じゃがいも こまつな にんじん ながねぎ わかめ みそ けずりぶし こんぶ ぶた肉 酒 しょうゆ たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにやく しょうが にんにく ビーマン 米油 三温糖 みりん トウバンジャン てんぷん ばんのうねぎ	637	20.7
8	水	牛乳 ごはん ワンダンスープ ユーリンチー	米 強化米 米油 ワンタン皮 とり肉 酒 にんじん だいこん チンゲンサイ しいたけ 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ とり肉 しょうゆ 酒 にんにく しょうが てんぷん 米油 三温糖 酢 ごま油 ながねぎ	629	22.4
9	木	牛乳 たけのごはん たまねぎのみそしる さかなどだいでずのあまからあげ	米 強化米 油あげ とり肉 にんじん たけのこ 酒 みりん しょうゆ 塩 米油 けずりぶし たまねぎ どうぶ にんじん ながねぎ こまつな わかめ みそ けずりぶし こんぶ かつお 酒 しょうゆ しょうが てんぷん 大豆 米油 三温糖 みりん	633	25.3
10	金	牛乳 はつがげんまいごはん チキンカレー ポイルサラダ ドレッシング	米 強化米 発芽玄米 米油 とり肉 ワイン カレー粉 ローリエ にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん じゃがいも 米油 小麦粉 ガラムマサラ ソース ケチャップ はちみつ 塩 こしょう しょうゆ キャベツ にんじん えだまめ ドレッシング	658	21.3
13	月	牛乳 ごはん みそけんちんじる さかなのてりやき にんじんしりしり	米 強化米 米油 どうぶ こんにやく じゃがいも にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう ながねぎ しょうゆ 塩 みそ けずりぶし こんぶ ぶり しょうが 酒 しょうゆ 三温糖 みりん てんぷん にんじん ツナ 米油 しょうゆ 三温糖 みりん	613	22.7
14	火	牛乳 ツイストパン あさりのミルグスープ さかなのバジルフライ	パン あさり ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも どうもろこし ほうれんそう 米油 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう 米粉 ホキ 塩 こしょう ワイン にんにく バジル マヨネーズ しょうゆ パン粉 米油	645	24.4
15	水	牛乳 ごはん わかたけじる ふわっかりあげ のりふりかけ	米 強化米 米油 にんじん たけのこ かまぼこ わかめ ながねぎ どうぶ 酒 塩 しょうゆ けずりぶし こんぶ とり肉 しょうが しょうゆ てんぷん 大豆 こうやどうぶ 米油 えだまめ 三温糖 水 ふりかけ	645	24.1
16	木	牛乳 ピラフ キャベツスープ チリコンカン とうにゅうパンナコッタ	米 強化米 ベーコン ワイン にんじん たまねぎ 米油 塩 こしょう しょうゆ とり肉 ワイン キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ 塩 こしょう ローリエ しょうゆ けずりぶし こんぶ ぶた肉 ワイン 大豆 いんげんまめ ぶなしめじ にんじん にんにく しょうが たまねぎ オリーブオイル トマト 三温糖 塩 こしょう チリパウダー パプリカ粉 ソース ケチャップ 豆乳パンナコッタ	603	19.2
17	金	牛乳 いりこめし じゃぶ とりのからあげ	米 強化米 ちりめんじゃこ ちくわ にんじん しいたけ 油あげ みりん 三温糖 しょうゆ 米油 塩 けずりぶし こんぶ とり肉 酒 どうぶ ごぼう にんじん ぶなしめじ ながねぎ こまつな こんにやく 塩 しょうゆ けずりぶし こんぶ とり肉 しょうが しょうゆ 酒 てんぷん 米油	606	24.6
20	月	牛乳 ごはん はるさめスープ ホイコーロー	米 強化米 米油 とり肉 酒 にんじん どうもろこし だいこん はるさめ にら 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ぶた肉 厚あげ キャベツ ビーマン にんじん しょうが にんにく ながねぎ きくらげ 米油 三温糖 酒 塩 こしょう しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン てんぷん	620	24.2
21	火	牛乳 ゆでうどん きつねうどん とりのいそべあげ ヨーグルト	うどん ごま油 米油 とり肉 にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ こまつな 油あげ 酒 みりん 三温糖 しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ とり肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 あおさ てんぷん 米油 ヨーグルト	601	25.6
22	水	牛乳 ごはん にくじゃが さかなのこうみやき れいどうみかん	米 強化米 米油 ぶた肉 酒 じゃがいも にんじん たまねぎ こんにやく 米油 三温糖 しょうゆ 塩 さやいんげん ほっけ にんにく しょうが しょうゆ みりん 酒 塩 ごま油 みかん	596	22.3
23	木	牛乳 くろパン ひよこまめのスープ マカロニグラタン	パン ひよこめ とり肉 たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ワイン 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ローリエ とり肉 ワイン たまねぎ にんじん スズキニ マカロニ 米油 水 塩 こしょう 小麦粉 牛乳 スキムミルク チーズ 紙カップ 小判6	628	25.3
24	金	牛乳 ごはん ぐたくさんみそしる ぶたにくのしょうがやき	米 強化米 米油 とり肉 酒 にんじん だいこん ごぼう こんにやく じゃがいも ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ ぶた肉 しょうが 酒 しょうゆ みりん 三温糖 てんぷん	589	21.1
27	月	牛乳 ごはん わかめスープ ちゅうかどん	米 強化米 米油 かまぼこ にんじん もやし ながねぎ どうもろこし わかめ 酒 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ごま油 ぶた肉 酒 かまぼこ たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ うずら卵 しょうが にんにく 米油 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース てんぷん	630	22.2
28	火	牛乳 コッペがたバターロール ミネストローネ とりにくのたまねぎソース	パン とり肉 あさり たまねぎ にんじん じゃがいも 米粉マカロニ いんげんまめ トマト キャベツ セロリ 米油 ローリエ ワイン ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 とり肉 ワイン 塩 こしょう てんぷん 米油 たまねぎ にんにく しょうが 酒 三温糖 しょうゆ	606	23.4
29	水	牛乳 ごはん どんじる さかなのさっぱりあげ	米 強化米 米油 ぶた肉 どうぶ じゃがいも たまねぎ こまつな だいこん ごぼう こんにやく みそ けずりぶし こんぶ あじ 酒 しょうが てんぷん 米油 三温糖 しょうゆ みりん 酢	603	24.0
30	木	牛乳 はつがげんまいごはん ちゅうかぶうコンスープ ジャージャンどうぶ	米 強化米 発芽玄米 米油 とり肉 にんじん チンゲンサイ どうもろこし 酒 塩 しょうゆ こしょう てんぷん けずりぶし こんぶ ごま油 ぶた肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 厚あげ にら ながねぎ ごま油 トウバンジャン 酒 三温糖 塩 しょうゆ オイスターソース 水 てんぷん	650	23.9
31	金	牛乳 ごはん あさりのみそしる さかなのたつたあげ きりぼしだいこんのもの	米 強化米 米油 あさり 油あげ にんじん みずな こまつな ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ しいら 酒 しょうが しょうゆ てんぷん 米油 きりぼしだいこん にんじん 油あげ 三温糖 しょうゆ 酒 米油	658	24.8

- * 食材等の都合により献立を変更することがあります。
- * 小魚や海藻類は甲殻類を含む場合があります。
- * 小魚は魚卵を含む場合があります。
- * 毎月19日は「食育の日」です。
- 【5月 四国・中国地方：いりこめし(徳島県) じゃぶ(鳥取県)】

今月 和光市の農産物使用予定

ズッキーニ



月平均	
626	23.1

令和6年 6月 献立表

和光市立下新倉小学校

日	曜	献立名	使用する食品名	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
3	月	牛乳 むぎごはん くきわかめのスープ すぶた	米 米粒麦 強化米 米油 まわかめ とり肉 酒 にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ 塩 しょうゆ けずりぶし こんぶ ぶた肉 酒 しょうが てんぷん 米油 たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ビーマン にんにく 三温糖 ケチャップ しょうゆ 酢	618	21.4
4	火	牛乳 はちみつパン キャベツスープ じゃこポテトのチーズやき れいとうみかん	パン とり肉 ワイン たまねぎ にんじん ひよこめめ キャベツ 塩 こしょう しょうゆ ローリエ けずりぶし こんぶ フランクフルト じゃがいも ちりめんじゃこ たまねぎ どうもろこし えだまめ 塩 こしょう チーズ みかん	588	23.2
5	水	牛乳 はつがげんまいごはん チキンカレー ポイルサラダ ドレッシング	米 強化米 発芽玄米 米油 とり肉 ワイン カレー粉 ローリエ にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん じゃがいも 米油 小麦粉 ガラムマサラ ソース ケチャップ はちみつ 塩 こしょう しょうゆ キャベツ にんじん どうもろこし えだまめ ドレッシング	656	21.0
6	木	牛乳 キムタクごはん すましじる あじフライ ソース	米 強化米 ベーコン はくさいキムチ たくあん たまねぎ ごま油 酒 しょうゆ こしょう けずりぶし とり肉 かまぼこ にんじん だいこん えのきたけ みずな ながねぎ 酒 しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ あじ 酒 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 米油 ソース	623	23.8
7	金	牛乳 ごはん みそしる とりのからあげ かみかみあえ	米 強化米 米油 たまねぎ にんじん ぶなしめじ みずな ほうれんそう ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ とり肉 しょうが しょうゆ 酒 てんぷん 米油 するめ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん にんじん ごま油 三温糖 しょうゆ 酢 塩 ごま	609	22.0
11	火	牛乳 ごはん はるさめスープ とりにくのピリからやき チンジャオロース	米 強化米 米油 とり肉 酒 にんじん どうもろこし だいこん はるさめ なら 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ とり肉 酒 ごま油 にんにく しょうが 三温糖 しょうゆ 酢 トウバンジャン ぶた肉 しょうゆ 酒 ビーマン たけのこ にんじん しょうが 米油 オイスターソース てんぷん	607	24.3
12	水	牛乳 スパゲッティ トマトソース ぶたにくのガーリックあげ	スパゲッティ たまねぎ パセリ オリーブオイル 塩 こしょう とり肉 あさり ワイン たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく なす スツキーニ オリーブオイル ケチャップ トマト 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 ぶた肉 しょうが 酒 しょうゆ ガーリック粉 てんぷん 米油	598	26.1
13	木	牛乳 ごはん あつあげのみそしる さかなのかばやき やさしいため	米 強化米 米油 厚あげ キャベツ たまねぎ こまつな にんじん みそ けずりぶし こんぶ いわし 酒 しょうゆ しょうが てんぷん 米油 三温糖 みりん 酢 ぶた肉 キャベツ もやし たまねぎ にんじん ビーマン にんにく 米油 塩 こしょう しょうゆ	626	21.8
14	金	牛乳 むぎごはん さわにわん とりにくとうずらたまごのうまに	米 米粒麦 強化米 米油 ぶた肉 酒 ごぼう にんじん だいこん ながねぎ みずな しょうゆ 塩 みりん けずりぶし こんぶ とり肉 塩 しょうが しょうゆ 酒 米油 だいこん こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ うずら卵 みりん 三温糖 てんぷん	638	25.3
17	月	牛乳 ごはん あおなともやしのスープ はっばうさい	米 強化米 米油 とり肉 酒 にんじん チンゲンサイ もやし しょうゆ 塩 こしょう けずりぶし こんぶ ごま油 ぶた肉 酒 いか かまぼこ たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ きくらげ たけのこ しょうが にんにく 米油 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース てんぷん	592	24.8
18	火	牛乳 ごはん あざりのみそしる やぎさかな きりぼしだいこんのもの	米 強化米 米油 あざり 油あげ にんじん たまねぎ みずな こまつな ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ さけ 酒 塩 きりぼしだいこん にんじん さつまあげ 三温糖 しょうゆ 酒 米油	587	24.9
19	水	牛乳 かてめし まゆだまじる ぶたにくのみそだれがけ	米 強化米 油あげ ぶなしめじ にんじん ごぼう しいたけ 米油 みりん しょうゆ 塩 けずりぶし とり肉 酒 にんじん えのきたけ まゆだま団子 みずな こまつな ながねぎ みりん 塩 しょうゆ けずりぶし こんぶ ぶた肉 酒 しょうゆ しょうが みそ 三温糖	613	22.3
20	木	牛乳 こどもパン やさしいスープ マカロニグラタン	パン とり肉 にんじん たまねぎ キャベツ じゃがいも ワイン 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ マカロニ とり肉 ワイン にんじん たまねぎ スツキーニ どうもろこし 米油 小麦粉 牛乳 スキムミルク 水 塩 こしょう チーズ	600	24.1
21	金	牛乳 ごはん ぐだくさんみそしる さかなのこみやき あおなのびたし	米 強化米 米油 とり肉 酒 にんじん だいこん ごぼう こんにゃく じゃがいも ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ さば しょうが にんにく しょうゆ みりん 酒 塩 ごま油 こまつな もやし にんじん えのきたけ みりん しょうゆ 塩	614	20.8
24	月	牛乳 カレーピラフ こめこのポタージュ フライドチキン	米 強化米 フランクフルト ワイン たまねぎ にんじん オリーブオイル しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 あさり とり肉 ワイン ローリエ にんじん たまねぎ じゃがいも ぶなしめじ ほうれんそう 米油 牛乳 スキムミルク チーズ こしょう 塩 米粉 とり肉 ワイン ガーリック粉 パプリカ粉 塩 こしょう てんぷん 米粉 米油	606	24.2
25	火	牛乳 ごはん だいこんのみそしる きびなごのからあげ ひじきとだいずのいりに	米 強化米 米油 油あげ だいこん にんじん わかめ ぶなしめじ ほうれんそう ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ きびなご 酒 しょうゆ しょうが てんぷん 米油 ひじき 大豆 にんじん ちくわ 米油 酒 みりん 三温糖 しょうゆ 塩	609	21.1
26	水	牛乳 むぎごはん トックスープ ダッカルビ	米 米粒麦 強化米 米油 トック とり肉 酒 にんじん だいこん チンゲンサイ しいたけ ながねぎ 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ごま油 とり肉 酒 たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ さつまいも にんにく しょうが ごま油 三温糖 しょうゆ コチュジャン てんぷん	641	23.5
27	木	牛乳 ごはん どんじる さかなのてりやき	米 強化米 米油 ぶた肉 どうふ じゃがいも たまねぎ こまつな だいこん ごぼう こんにゃく みそ けずりぶし こんぶ ぶり しょうが 酒 しょうゆ 三温糖 みりん てんぷん	582	22.8
28	金	牛乳 ツイストパン チキンピーンズ キャベツとツナのソテー ヨーグルト	パン とり肉 ワイン 大豆 いんげんまめ にんじん じゃがいも たまねぎ ぶなしめじ 米油 トマト ケチャップ しょうゆ ソース 塩 こしょう ローリエ 三温糖 パセリ にんじん ツナ もやし キャベツ 米油 塩 こしょう しょうゆ ヨーグルト	622	25.6
				月平均	
				612	23.3

*食材等の都合により献立を変更することがあります。

*小魚や海藻類は甲殻類を含む場合があります。

*小魚は魚卵を含む場合があります。

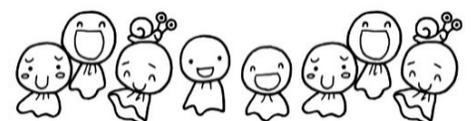
*6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

*毎月19日は「食育の日」です。

【6月 埼玉県:かてめし まゆだま汁 ぶた肉のみそだれがけ(ぶた肉のみそ漬け風)】

今月 和光市の農産物使用予定

たまねぎ じゃがいも みそ



令和6年 7月 献立表

和光市立下新倉小学校

日	曜	献立名	使用する食品名	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
1	月	ごはん	米 強化米 米油	604	21.4
		とんじる	ぶた肉 どうふ じゃがいも たまねぎ こまつな だいこん ごぼう こんにゃく みそ けずりぶし こんぶ		
		さかなのこうみやき	さば しょうが にんにく しょうゆ みりん 酒 塩 ごま油		
2	火	スパゲッティ	スパゲッティ たまねぎ オリーブオイル 塩 こしょう	596	26.5
		トマトソース	とり肉 あさり ワイン たまねぎ にんじん にんにく なす ズッキーニ オリーブオイル ケチャップ トマト 塩 こしょう しょうゆ 三温糖		
		とりにくのコーンフレークやき	とり肉 ワイン 塩 こしょう ガーリック粉 マヨネーズ コーンフレーク		
		れいとうみかん	みかん		
3	水	むぎごはん	米 米粒麦 強化米 米油	608	23.6
		はるさめスープ	とり肉 酒 にんじん どうもろこし だいこん はるさめ 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ		
		スタミナどん	ぶた肉 酒 しょうゆ たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく しょうが にんにく ピーマン 米油 三温糖 みりん トウバンジャン てんぷん		
4	木	コッペかたバターロール	パン	638	22.9
		ポテトスープ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも パセリ 米油 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ		
		スパイシーチキン	とり肉 パプリカ粉 チリパウダー にんにく 塩 こしょう ワイン てんぷん 米油		
		どうもろこし	どうもろこし		
5	金	ごもくずし	米 強化米 米油 酒 酢 塩 上白糖 にんじん しいたけ 油あげ かんぴょう しょうゆ 三温糖	589	24.1
		あまのがわじる	とり肉 酒 米粉めん にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ		
		さかなのいそべあげ	あじ しょうが 塩 酒 あおさ てんぷん 米油		
8	月	ごはん	米 強化米 米油	637	24.9
		あざりのみそしる	あざり 油あげ にんじん たまねぎ みずな ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ		
		やきざかな	さば 酒 塩		
		きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん にんじん 油あげ 三温糖 しょうゆ 酒 米油		
9	火	はちみつパン	パン	581	23.4
		こめこまカロニのスープ	とり肉 キャベツ 米粉マカロニ にんじん ほうれんそう 塩 こしょう ワイン しょうゆ けずりぶし こんぶ		
		かぼちゃのチーズやき	フランクフルト かぼちゃ じゃがいも たまねぎ オリーブオイル 塩 こしょう チーズ		
10	水	わかめごはん	米 強化米 米油 わかめ	620	23.2
		ちゅうかスープ	とり肉 酒 にんじん キャベツ どうもろこし ながねぎ こまつな 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ごま油		
		ユーリンチー	とり肉 しょうゆ 酒 にんにく しょうが てんぷん 米油 三温糖 酢 ごま油 ながねぎ		
		えだまめ	えだまめ		
11	木	ごはん	米 強化米 米油	609	21.4
		たまねぎのみそしる	たまねぎ どうふ にんじん ながねぎ こまつな わかめ みそ けずりぶし こんぶ		
		ぶたのたつたあげ	ぶた肉 しょうが 酒 しょうゆ てんぷん 米油		
12	金	コーンピラフ	米 強化米 ぶた肉 ワイン にんじん どうもろこし 米油 塩 こしょう しょうゆ パプリカ粉	579	23.2
		こめこのポタージュ	とり肉 あさり ワイン にんじん たまねぎ じゃがいも どうもろこし 米油 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう 米粉		
		魚のポワレ ラタトゥイユかけ	シルバー ワイン 塩 こしょう オリーブオイル たまねぎ ズッキーニ ピーマン なす にんにく トマト 三温糖		
16	火	はつがげんまいごはん	米 強化米 発芽玄米 米油	654	20.6
		なつやさいカレー	とり肉 ワイン カレー粉 ローリエ にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん じゃがいも ズッキーニ なす 米油 小麦粉 ケチャップ ソース ガラムマサラ はちみつ 塩 こしょう しょうゆ		
		ボイルサラダ	キャベツ にんじん どうもろこし えだまめ		
		ドレッシング	ドレッシング		
				月平均	
				610	23.2

*食材等の都合により献立を変更することがあります。

*毎月19日は「食育の日」です。

今月はパリ五輪開催に合わせてフランスの料理を取り入れています。

*小魚や海藻類は甲殻類を含む場合があります。

*小魚は魚卵を含む場合があります。

今月は、和光市産のどうもろこしと枝豆が登場します。

どちらも、朝採れのを地元の農家さんが届けてくださいます。

届いた「どうもろこし」は、1年生が皮をむいたものを調理室で調理し、給食で提供します。

「枝豆」は、3年生がさやをもいでくれます。それを調理室で調理し、給食に提供します。

楽しみにしていてくださいね。



©和光市

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



7月の郷土料理(フランス)

12日 魚のポワレ ラタトゥイユかけ

7月 和光市の農産物

たまねぎ じゃがいも
どうもろこし えだまめ



©少年写真新聞社2024

©少年写真新聞社2024