



令和 4 年 7 月 学校給食献立表 (小学校)



東松山市教育委員会

日	曜	献立名 (こんだてめい)		食品名 (しょくひんめい)			栄養量 (えいようりょう)		
		主食 (しゅじょく) 飲み物 (のみもの) おかず	アレルギー物質 豚、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生	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) キロカロリー	たんぱく質 (g) グラム	
1	金	わかめごはん ぎゅうにゅう 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 かんこくナムルドレッシング あぶら ジャがいも 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 じゃがいも キャベツ	614	19.6	
4	月	ごはん ぎゅうにゅう あじのレモンふうみ ごもくまめ とうがんとみそしる	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 あじでんぶんつき ぶたにく こんぶ こおりとうふ だいず ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	レモン ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ とうがん ねぎ にんじん	637	27.3	
5	火	ごはん ぎゅうにゅう キムタクいため なつやさいスープ	乳 コムギ コムギ	ごはん ごまあぶら オリーブオイル ジャがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 あかびーや スキニ えだまめ	588	23.7	
6	水	ジャージャーメン(ホットちゅうかめん) ぎゅうにゅう ねぎみそパオズ すいか	コムギ (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん きびざとう ごま 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 すいか	706	29.4	
7	木	すめし ちらしずしのく(きざみのり) ぎゅうにゅう ほしのコロケ あまのがわスープ	卵 コムギ 乳 小麦 コムギ	すめし さとう ほしのコロケ 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	647	22.4	
8	金	ナン キーマカレー ぎゅうにゅう スキキニときほしだいこんのサラダ(ドレッシング)	小麦 小麦 乳 乳 (コムギ)	ナン あぶら ジャがいも 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 ねじり ヲレッドチーズ 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 グリンピース きりほしだいこん スキニ キャベツ にんじん コーン	611	23.0	
11	月	ホットドッグ(コッペパン) 「ウイナーケチャップソース 」 コールスロー(ドレッシング) ぎゅうにゅう パンプキンスープ	(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	ロングウイナー ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なま刺し ねじり ヲレッドチーズ	トマト たまねぎ キャベツ にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ パセリ	649	25.8	
12	火	ごはん ぎゅうにゅう はるまき マーボーなすどうふ	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 ピーマン	720	22.6	
13	水	カレーなんばん(じごなうどん) ぎゅうにゅう あつやきたまご れいとうみかん	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 なんと 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	683	26.4	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのチリソース じゃがいものそぼろに	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう 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	642	23.7	
15	金	タコライス(ごはん) ぎゅうにゅう もずくスープ シークワサータルト	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 シークワサータルト	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 ピーマン トマト しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	692	24.2	
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		654 24.4

※ 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大アレルゲン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。
 ※ 小学校の献立で使われていない食材であっても、中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。
 ※ 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速速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。

食材産地
 ~7月の行事食~
 ついたち はんげしょうこんだて
 1日 半夏生献立
 か たなげたこんだて
 7日 七夕献立
 にち おきなわけんきょうどりょうり
 15日 沖縄県郷土料理



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
 登録情報ページ

