

7月



中学校 献立表



令和4年

吉川市学校給食センター

| 日  | 曜日  | 使用する献立 | 牛乳             | 献立名  | 献立の使用食材料   | 栄養価          |           | アレルギー対応食提供日 |      |
|--|-----|--------|----------------|--|--|--------------|-----------|-------------|------|
|  |     |        |                |  |  | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 卵除去食        | 乳除去食 |
| <b>★7大アレルゲン除去献立 ※裏の7大アレルゲン除去献立の説明欄をよくご確認ください</b> |     |        |                |  |  |              |           |             |      |
| 1  | (金) | スプーン   | ●              | ご飯   | 精白米・強化米 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)  | 817          | 30.0      |             |      |
|  |     |        |                | コンソメスープ  | 鶏肉 だいこん にんじん こまつな 玉ねぎ しめじ なたね油 ○コンソメ ○薄口醤油 食塩 ○こしょう  |              |           |             |      |
|  |     |        |                | ハンバーグの赤ワインソース  | ハンバーグ【豚肉・鶏肉・たまねぎ・粒状植物性たん白(大豆)・豚脂・難消化性デキストリン・果糖ぶどう糖液糖・でん粉・粉末状植物性たん白(大豆)・ドロマイト・ぶどう糖加工品・ポークエキス(豚肉)・発酵調味料・食塩・加工油脂・酵母エキス・チキンブイヨン(鶏肉)・加工でん粉・クエン酸鉄Na・その他キャリアオーバー等(大豆)】 玉ねぎ すりおろしりんご【りんご・ビタミンC】 (※コンタミネーション:乳・小麦・大豆・もも) マッシュルーム 砂糖 なたね油 ○ケチャップ ○赤ワイン ○醤油 |              |           |             |      |
|  |     |        |                | コーンサラダ   | ホールコーン きゅうり キャベツ   |              |           |             |      |
|  |     |        |                | ↑ドレッシング  | ○イタリアンドレッシング   |              |           |             |      |
| <b>なまずの日 献立</b>                                  |     |        |                | もち玄米入りごはん  | もち玄米入りごはん【精白米・強化米・もち玄米】 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)  | 879          | 29.2      |             |      |
| 4  | (月) | スプーン   | ●              | 吉川汁  | ○なると 絹豆腐(大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 長ねぎ こまつな にんじん だいこん でん粉 ○料理酒 ○醤油 食塩  |              |           |             |      |
|  |     |        |                | なまずの天ぷら  | なまず 小麦粉 なたね油   |              |           |             |      |
|  |     |        |                | ↑なまずコーラ入りたれ  | なまずコーラ【果糖ぶどう糖・砂糖・なまずエキス・炭酸・カラメル色素・酸味料・香料・カフェイン】 三温糖 一味唐辛子 ○醤油 ○和風だし  |              |           |             |      |
|  |     |        |                | ごまみそきんぴら   | 豚肉 ○白みそ ごぼう にんじん いんげん (※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) 砂糖 ○みりん風味調味料 白すりごま なたね油 ごま油 一味唐辛子 ○料理酒 ○和風だし  |              |           |             |      |
|  |     |        |                | 吉川産ブルーベリーのゼリー  | ブルーベリーゼリー【砂糖・ブルーベリー・ブルーベリー果汁・増粘多糖類・酸味料・香料・ビタミンC・乳酸Ca】 (※コンタミネーション:乳・卵・大豆・もも・りんご・オレンジ)  | 859          | 31.6      |             |      |
| <b>世界の料理 → 韓国 →</b>                              |     |        |                | ご飯   | 精白米・強化米 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)  |              |           |             |      |
| 5  | (火) |        | ●              | トックスープ   | 豚肉 きくらげ 長ねぎ たら 緑豆もやし にんじん トック餅【米・澱粉・食塩・酒精】 ごま油 ○醤油 食塩 ○中華スープの素 ○豚ガラスープ ○こしょう   |              |           |             |      |
|  |     |        |                | ヤンニョムチキン 2個  | 鶏肉 ○コチュジャン 長ねぎ にんにく でん粉 なたね油 ○みりん風味調味料 砂糖 ごま油 白すりごま ○料理酒 ○ケチャップ ○醤油  |              |           |             |      |
|  |     |        |                | 大根の炒めナムル   | だいこん にんじん えのきたけ こまつな にんにく なたね油 ごま油 白すりごま ○薄口醤油 ○中華スープの素 食塩   |              |           |             |      |
| 6  | (水) | ●      |                | ご飯   | 精白米・強化米 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)  | 821          | 33.0      | ◆           | ◆    |
|  |     |        |                | 生揚げと野菜のみそ汁   | 生揚げ(大豆) ○赤みそ ○白みそ ☆煮干し だいこん にんじん こまつな じゃがいも  |              |           |             |      |
|  |     |        |                | いかのねぎだれ  | いか切身 こねぎ でん粉 なたね油 ごま油 ○中華スープの素 食塩 ○薄口醤油 ○豚ガラスープ  |              |           |             |      |
|  |     |        |                | 野菜の和え物   | キャベツ きゅうり にんじん   |              |           |             |      |
|  |     |        |                | ↑ドレッシング  | ○和風クリーミードレッシング   |              |           |             |      |
| <b>七夕献立</b>                                      |     |        |                | 中華麺  | 中華麺【輸入小麦粉・県産小麦粉・食塩・かんすい(原材料の一部に小麦を含む)】 (※コンタミネーション:そば・卵)   | 814          | 39.2      |             |      |
| 7  | (木) | ●      | タンメン           | 豚肉 星型かまぼこ【魚肉・うらごし南瓜・加工澱粉・馬鈴薯澱粉・砂糖・発酵調味料・食塩】 (※コンタミネーション:小麦・大豆) 長ねぎ 緑豆もやし キャベツ にんじん オクラ なたね油 ごま油 塩ラーメンスープの素【チキンエキス(鶏肉)・食塩・調味動物油脂(鶏肉)・ポークエキス(豚肉)・蛋白加水分解物(鶏肉・豚肉)・魚介エキス・豚脂・チキンパウダー(鶏肉)・にんにく・煮干パウダー・白菜エキスパウダー・しょうが・こんぶパウダー・こんぶエキスパウダー・オニオンエキス・香辛料・アミノ酸等・酒精・キサンタンガム】 ○中華スープの素 ○こしょう ○豚ガラスープ ○醤油 食塩 |  |              |           |             |      |
|  |     |        | もち米蒸し 2個       | もち米付肉団子【豚肉・もち米・鶏肉・玉ねぎ・パン粉(小麦)・精白米・馬鈴薯澱粉・粒状小麦蛋白・砂糖・醤油(小麦・大豆)・生姜・食塩・コショウ・イーストフード・ビタミンC・ベニコウジ色素】 (※コンタミネーション:小麦・大豆・豚肉・鶏肉・かに・えび・ごま)  |  |              |           |             |      |
|  |     |        | ↑たれ            | 砂糖 ○醤油   |  |              |           |             |      |
|  |     |        | 小松菜のオイスターソース炒め | 鶏肉 こまつな にんじん しめじ 玉ねぎ ごま油 でん粉 ○中華スープの素 ○オイスターソース 食塩 ○醤油   |  |              |           |             |      |
| 8  | (金) | スプーン   | ●              | ご飯   | 精白米・強化米 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)  | 847          | 23.9      | ◆           | ◆    |
|  |     |        |                | ミネストローネ  | 鶏肉 粉チーズ(乳) にんじん 玉ねぎ こまつな しめじ ○ホールトマト缶 トマトピューレー じゃがいも シェルマカロニ(小麦) なたね油 砂糖 ○コンソメ 食塩 ○こしょう ○チキンスープストック ○白ワイン ローリエ   |              |           |             |      |
|  |     |        |                | 豆乳コロッケ   | 豆乳コロッケ【パン粉(小麦・大豆)・小麦粉・豆乳(大豆)・たまねぎ・とうもろこし・ショートニング・加工でん粉・メチルセルロース・砂糖・でん粉・果糖ぶどう糖液糖・ゼラチン・なたね油・食塩・デキストリン・酵母エキス・香辛料】 なたね油  |              |           |             |      |
|  |     |        |                | ↑ソース   | ○中濃ソース   |              |           |             |      |
|  |     |        |                | ミックスポンチ  | ○みかん缶 ○パイナップル缶 ○黄桃缶 ライチジュレ【果糖ぶどう糖液糖・水あめ・ライチ果汁・ゲル化剤・増粘多糖類・酸味料・加工でん粉・香料・その他キャリアオーバー等】 ダイスゼリー(なし)【なし果汁・果糖ぶどう糖液糖・砂糖・増粘多糖類・乳酸Ca・香料・酸味料・ドロマイト】 (※コンタミネーション:小麦・卵・乳)   |              |           |             |      |
|  |     |        |                | ふりかけ   | ○おおかふりかけ   |              |           |             |      |

| 日  | 曜日  | 使用する調理器具 | 牛乳 | 献立名              | 献立の使用食材料   | 栄養価  |           | アレルギー対応食提供日 |      |       |
|--|-----|----------|----|------------------|--|--|-----------|-------------|------|-------|
|  |     |          |    |                  |  | エネルギー (kcal)                                     | たんぱく質 (g) | 卵除去食        | 乳除去食 | 卵乳除去食 |
| <b>日本の料理 → 和歌山県 →</b>                            |     |          |    |                  |  | <b>★7大アレルギー除去献立 ※下の7大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください</b> |           |             |      |       |
| 11   | (月) |          |    | ● 僧兵汁            | 豚肉 木綿豆腐(大豆) ○赤みそ ○白みそ にんじん 長ねぎ ごぼう こまつな ○干しいたけ にんにく しょうが こんにやく 里芋(※コンタミネーション:大豆) なたね油 鶏だし【鶏肉粉末・でん粉分解物・砂糖・酵母エキス粉末・昆布エキス粉末・でん粉】    | 779  | 36.5      |             |      |       |
|  |     |          |    | 鶏肉の梅風味照り焼き       | 鶏肉 梅びしお【梅・塩】(※コンタミネーション:さば・大豆) 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 でん粉 ○醤油 ○料理酒  |  |           |             |      |       |
|  |     |          |    | すろっば             | 油揚げ(大豆) 煮干し粉【かたくちいわし・食塩】(※コンタミネーション:さば) だいこん にんじん 砂糖 ○醤油 ○穀物酢 ○料理酒   |  |           |             |      |       |
| 12   | (火) | スプーン     |    | ● こだもパン          | こだもパン【輸入小麦粉・県産小麦粉・砂糖・ショートニング・イースト・国産脱脂粉乳・食塩・小麦たんぱく・ビタミンC(原材料の一部に小麦・乳・大豆を含む)】(※コンタミネーション:卵・乳・ごま)                                  | 867  | 36.8      |             |      |       |
|  |     |          |    | チキンブロス           | 鶏肉 玉ねぎ にんじん だいこん ブロccoli 精白米 ○豚ガラスープ ○薄口醤油 食塩 ○こしょう ローリエ   |  |           |             |      |       |
|  |     |          |    | フランクのケチャップソース    | レバー入りフランク【豚肉・豚レバー・食塩・砂糖・香辛料】(※コンタミネーション:豚肉・鶏肉・乳・大豆) なたね油 砂糖 ○ケチャップ ○中濃ソース ○チキンスープストック  |  |           |             |      |       |
|  |     |          |    | キャベツとフジリマカロニのソテー | ○ツナフレーク キャベツ にんじん エリンギ にんにく フジリマカロニ(小麦) なたね油 食塩 ○こしょう ○醤油  |  |           |             |      |       |
| 13   | (水) | スプーン     |    | ● 夏野菜カレー         | 豚肉 ○とりレバーそぼろ かぼちゃ 玉ねぎ なす 青ピーマン トマト ○ホールトマト缶 にんにく しょうが ○でん粉カレールウ なたね油 ○ケチャップ ○中濃ソース ○赤ワイン ○こしょう ○カレー粉                             | 843  | 28.4      |             |      |       |
|  |     |          |    | オムレツ             | プレーンオムレツ【鶏卵・砂糖・澱粉・穀物酢・食塩・植物油】(※コンタミネーション:乳・小麦・えび・かに・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま)   |  |           |             |      |       |
|  |     |          |    | コロコロきゅうり         | きゅうり   |  |           |             |      |       |
|  |     |          |    | ↑ドレッシング          | ○青じそドレッシング   |  |           |             |      |       |
| <b>★7大アレルギー除去献立 ※下の7大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください</b> |     |          |    |                  |  | <b>★7大アレルギー除去献立 ※下の7大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください</b> |           |             |      |       |
| 14   | (木) |          |    | ● みそ汁            | ○干しわかめ 油揚げ(大豆) 木綿豆腐(大豆) ○赤みそ ○白みそ ☆煮干し 玉ねぎ えのきたけ   | 817  | 39.3      |             |      |       |
|  |     |          |    | さばの塩焼き           | 塩さば切り身(※コンタミネーション:小麦・大豆・さけ) なたね油   |  |           |             |      |       |
|  |     |          |    | 冬瓜のそぼろ煮          | 鶏肉 とうがん ○たけのこ しょうが いんげん(※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) なたね油 砂糖 でん粉 ○薄口醤油 ○料理酒 ○和風だし 食塩  |  |           |             |      |       |
| 15   | (金) | スプーン     |    | ● フォースープ         | 豚肉 にんじん ○たけのこ 緑豆もやし チンゲンサイ きくらげ ナンプラー【カタクチイワシ・食塩】 ○レモン果汁 平打ち米粉めん【米粉・馬鈴薯澱粉】(※コンタミネーション:大豆) なたね油 ごま油 ○中華スープの素 ○醤油 ○豚ガラスープ 食塩 ○こしょう | 792  | 35.4      |             |      |       |
|  |     |          |    | 冷凍みかん            | 冷凍みかん  |  |           |             |      |       |
|  |     |          |    | ガパオライスの具         | 鶏肉 ○脱脂大豆 ○豆板醤 玉ねぎ 赤ピーマン こまつな にんにく バジル ナンプラー【カタクチイワシ・食塩】 砂糖 なたね油 乾燥パジル ○醤油 ○オイスターソース 食塩 ○料理酒                                      |  |           |             |      |       |
| <b>基準栄養価</b>                                     |     |          |    |                  |  | 830  | 27~41.5   |             |      |       |

**【各マークについての説明】**

|   |             |  |
|---|-------------|--|
| ○ | 加工品         | 月に何度も使用する加工品です。毎学期始めに別途お配りしている原料表に詳細な内容を記載しています。原料表は学期を通して使用しますので、大切に保管してください。   |
| ☆ | だし類         | だしで使用している食材です。(☆かつお節(※コンタミネーション:さば)、☆だし昆布(※コンタミネーション:小麦・大豆・くるみ・落花生・ごま・えび)、☆煮干し(※コンタミネーション:小麦・大豆・くるみ・落花生・ごま・えび)等)   |
| ★ | 7大アレルギー除去献立 | 除去の対象となるアレルギーは、表示義務のある卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生の7品目です。その他のアレルギーについては対象外となります。毎月献立表の使用食材料をよくご確認いただきますようお願い致します。<br>※『学校給食における食物アレルギー対応指針(文部科学省)』に基づき実施するため、上記7品目であっても調味料やだし、油等にごく微量に含まれるアレルギーについては除去の対象外です。 |
| ◆ | アレルギー対応食提供日 | アレルギー対応食の対象者に、対応食が提供されます。対応食の使用食材料については、対象者に別途お渡ししている献立表をご覧ください。なお、除去の対象となるのはアレルギー対応食のみです。提供日以外の献立には卵や乳が含まれる場合がありますので、使用食材料欄を必ずご確認ください。  |

**【注意事項】**

- 都合により献立及び食材料の変更をすることがありますのでご了承ください。
- 表記が無くても、味の調整のため食塩・砂糖を使用することがあります。
- 丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。
- ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。
- コンタミネーション等に関する情報は、業者から開示されている情報のみを記載しています。記載の無い食材全てがコンタミネーションを含まないわけではありませんのでご注意ください。
- ※コンタミネーションとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないけれども、アレルギーとなる食材等が意図せずして混入してしまうことを言います。(例:同じ工場内で使用している、同じ製造ラインで使用している等)
- 調理場内における調理過程でのコンタミネーション及びキャリーオーバーについては記載しておりません。
- 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。交差の無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。

**★献立表は市のホームページからも確認できます。(ホーム→子育て・教育・学び→学校給食)**



**7月2日は「なまずの日」**

★7月2日を「なな(7)まる(0)ツー(2)」と読むことから由来しています。

★江戸川、中川という川に挟まれた吉川市には川魚を食べる食文化があり、なまずも食べられていました。

最近では食べる機会も少なくなっています。給食では「なまずの日」にちなんで、7月4日(月)に、市内全小・中学校で「なまずの日献立」を提供します。

和歌山県産のなまずとなまずコーラを使ったおかず、吉川産ブルーベリーのゼリーが登場します。おたのしみに！



吉川市イメージキャラクター  
**なまりん**