

令和7年 7月分

給食予定献立表

蓮田市立蓮田中央小学校

日	曜日	行事 食等	牛乳	献立名	主 材 料 名				小学校3・4年 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー kcal/100g	たんぱく質 g/100g
1	火			ごはん マーボー豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ	酒 しょうゆ コチュジャン 中華スープの素 塩 こしょう	650	26.1
				ポークしゅうまい 【小要】 春雨サラダ	春雨	ポークしゅうまい	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング(ごましょうゆ)		
2	水			スタミナ焼肉片 ごはん スタミナ焼肉片の具	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ こしょう みりん チキンガラ 塩 しょうゆ 酒	644	30.0
				トックスープ かぼちゃのチーズ焼き 【乳】 子どもパン 【小要】 トマトとレタスの卵スープ 【卵】	トック ごま油 油 パター 子どもパン 片栗粉	鶏肉 ツナ チーズ	にんじん 大根 チンゲン菜 長ねぎ しめじ かぼちゃ 玉ねぎ	塩 こしょう		
3	木			ハムカツ 【小要】 カラフル野菜ソテー グレープゼリー	油 油 グレープゼリー	ハムカツ ベーコン	にんじん 玉ねぎ レタス トマト にんじん とうもろこし キャベツ 小松菜	チキンガラ 中華スープの素 塩 こしょう ソース 塩 こしょう コンソメ	631	23.3
				ごはん 塩肉じゃが さばの南蛮焼き 佃煮あえ	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 さば のり	にんじん 玉ねぎ しらす えだ豆 生姜 小松菜 キャベツ にんじん	かつお節り節 酒 みりん 塩 酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん かつお節り節		
7	月	七夕献立		ごはん 天の川スープ ハンバーグ照り焼きソース コンソメポテ 七夕ゼリー	米 ビーフン 油 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも 七夕ゼリー	豚肉 かまぼこ ハンバーグ フランクフルト	にんじん 大根 小松菜 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ	かつお節り節 塩 こしょう しょうゆ みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	667	25.1
				ごはん 豚肉と豆腐のくす煮 揚げ魚の五目あんかけ 切り干し大根と小松菜のおかかあえ	米 片栗粉 油 片栗粉 砂糖	豚肉 豆腐 なた かつお 味付けおかか	にんじん だけのこ しめじ チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ ビーマン 小松菜 にんじん 切り干し大根	和風だし 塩 しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ ケチャップ 酢		
9	水			キャロットピラフ 肉団子のスープ えびとアスパラのグラタン 【乳 小要 えび】	米 油 中巻めん 油 ごま油	ハム ミートボール 豆腐 えび 鶏肉 牛乳 チーズ	とうもろこし 玉ねぎ にんじん にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 玉ねぎ アスパラガス	塩 こしょう コンソメ 酒 コンソメ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	641	26.0
				タンメン 【中巻めん 小要】 タンメン汁	中巻めん 油 ごま油	豚肉	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ニラ とうもろこし	ポークガラ 中華スープの素 塩 こしょう		
10	木			蒸しとうもろこし ツナとひじきのサラダ タコライス 発芽玄米入りご飯 タコライスの具 【乳】	中巻めん 油 ごま油	豚肉	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ニラ とうもろこし	ポークガラ 中華スープの素 塩 こしょう	618	25.9
				チンゲン菜のスープ はちみつレモンカップケーキ 【卵 乳 小要】 きつねずし ごんぼ汁 たこ焼きポテ	中巻めん 油 ごま油	豚肉	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ニラ とうもろこし	ポークガラ 中華スープの素 塩 こしょう		
11	金			チンゲン菜のスープ はちみつレモンカップケーキ 【卵 乳 小要】 きつねずし ごんぼ汁 たこ焼きポテ	中巻めん 油 ごま油	豚肉	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ニラ とうもろこし	ポークガラ 中華スープの素 塩 こしょう	661	25.7
				チンゲン菜のスープ はちみつレモンカップケーキ 【卵 乳 小要】 きつねずし ごんぼ汁 たこ焼きポテ	中巻めん 油 ごま油	豚肉	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ニラ とうもろこし	ポークガラ 中華スープの素 塩 こしょう		
14	月	郷土 料理 店		ごはん カレー 【小要】 カレー	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 カレー	鶏肉 牛乳 卵 揚げ粉 鶏肉 高野豆腐 たこ 青のり	にんじん えだ豆 ごぼう にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ 生姜	酒 塩 酢 しょうゆ みりん かつお節り節 酒 しょうゆ 塩 塩 こしょう ソース	616	22.4
				鶏肉のハーブ焼き もやしのサラダ セレクトデザート(3種類のちから一つ) シューアイズ(バニラ・チョコ) 【卵 乳 小要】 いちごプリン	鶏肉 鶏肉 シューアイズ(バニラ・チョコ) いちごプリン	なす ズッキーニ にんにく 生姜 玉ねぎ さやいんげん かぼちゃ もやし きゅうり	スープストック トマトピューレ ソース ロリエ 塩 こしょう ハーブパウダー ドレッシング(おろししょうゆ)			
15	火			鶏肉のハーブ焼き もやしのサラダ セレクトデザート(3種類のちから一つ) シューアイズ(バニラ・チョコ) 【卵 乳 小要】 いちごプリン	鶏肉 鶏肉 シューアイズ(バニラ・チョコ) いちごプリン	なす ズッキーニ にんにく 生姜 玉ねぎ さやいんげん かぼちゃ もやし きゅうり	スープストック トマトピューレ ソース ロリエ 塩 こしょう ハーブパウダー ドレッシング(おろししょうゆ)	690	30.0	
				鶏肉のハーブ焼き もやしのサラダ セレクトデザート(3種類のちから一つ) シューアイズ(バニラ・チョコ) 【卵 乳 小要】 いちごプリン	鶏肉 鶏肉 シューアイズ(バニラ・チョコ) いちごプリン	なす ズッキーニ にんにく 生姜 玉ねぎ さやいんげん かぼちゃ もやし きゅうり	スープストック トマトピューレ ソース ロリエ 塩 こしょう ハーブパウダー ドレッシング(おろししょうゆ)			

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
 - ・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
 - ・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすい

学校給食摂取基準

6～7歳（1・2年生）	530	21.0
8～9歳（3・4年生）	650	26.0
10～11歳（5・6年生）	780	32.0



14日 大阪府郷土料理

たこ焼き

日本のたこ焼きは昭和10年 会津屋の屋台から始まりました。
会津出身の主人が昭和8年に大阪でラジオ焼きの屋台を始めました。
（ラジオ焼きとはたこ焼きと同じ作り方の食べ物で、タコではなく
牛すじとこんにゃくを入れて焼いたものです。）
昭和10年にラジオ焼きを食べたお客様から、明石でタコ入りの卵
焼きを食べたという話を聞き、ラジオ焼きにタコを入れ「たこ焼
き」として販売を始めました。



きつね寿司

きつね寿司とはいなり寿司のことです。主に西日本で呼ばれて
います。
田畑の守り神であった「お稲荷さん」にお供え物として調理さ
れたのが始まりといわれています。
稲荷寿司の形は主に東日本では俵型。西日本では三角形です。
給食ではアレンジをして、ちらし寿司のように調理します。



枚方市ホームページより

ごんぼ汁

枚方市の郷土料理です。「ごんぼ」とは「ごぼう」のことです。
ごんぼ汁は江戸時代に淀川を行き来する三十石船の客に「酒、くら
わんか。ごんぼ汁、くらわんか」と言って売っていた、ごぼうと卵
の花を入れることが特徴のすまし汁です。
食物繊維が豊富でお腹の調子を整えてくれます。
給食では卵の花の代わりに高野豆腐を使います。

食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

〔原乳〕埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市

〔精米〕 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

〔野菜〕令和7年7月分購入予定産地

産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
根生姜	高知、宮崎
大根	青森、群馬
小松菜	埼玉、茨城
玉ねぎ	埼玉、群馬、愛媛、香川、佐賀、愛知
にんじん	青森、千葉、茨城
長ねぎ	埼玉、茨城、岩手
ほうれん草	群馬、栃木、埼玉、岩手
もやし	栃木、静岡、茨城
しらたき	群馬、埼玉
じゃがいも	茨城、長崎、鹿児島
にんにく	青森
ごぼう	群馬、青森
キャベツ	群馬、茨城、千葉、神奈川、愛知
きゅうり	埼玉、福島、群馬、宮崎
しめじ	長野、新潟、福岡

食 材	産 地
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡
西洋かぼちゃ	埼玉、茨城、神奈川、鹿児島
レタス	長野、群馬、岩手
トマト	埼玉、群馬、熊本、愛知、栃木
とうもろこし	埼玉、群馬、千葉、山梨、香川
青ピーマン	茨城、宮崎
えのきたけ	長野、新潟、福岡
アスパラガス	長野、山形、佐賀、栃木、熊本、北海道
にら	栃木、茨城、高知、宮崎
セロリー	長野
小ねぎ、万能ねぎ等	埼玉、福岡、高知、宮崎
なす	埼玉、茨城、高知、群馬
ズッキーニ	福島、岩手、群馬、長野、宮崎
さやいんげん	青森、岩手、群馬、千葉、福島、北海道