



7月 学校給食予定献立表

日	曜	献立名			食材名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	主菜・副菜・くだもの	血・肉・骨のもとになる 1,2群の食品	熱や力のもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3,4群の食品		
3	月	キムチ炒飯		鯛のかりかりフライ ワンタンスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鯛 鶏肉	精白米 麦油 きび糖 ワンタン皮 ごま油 米粉	たまねぎ にんにく 長ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜 もやし 小松菜 冷凍みかん	838	33.4
4	火	トマト たっぷりカレー (麦ご飯)		ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト ひよこ豆	精白米 麦油 きび糖 米粉 じゃが芋	生姜 にんにく 枝豆 たまねぎ にんにく トマト アップルソース キャベツ みかん缶 パイン缶 きゅうり セロリー	847	27.3
5	水	ファイバードッグ バターロール		豚肉と冬瓜のスープ さわやかサラダ	牛乳 豚肉 みそ	コッペパン バターロール 油 きび糖 春雨 マヨネーズ ごま油 ごま	にんにく ごぼう れんこん 白菜 長ねぎ チンゲン菜 冬瓜 生姜 キャベツ 夏みかん きゅうり たまねぎ	778	27.8
6	木	さいたま市産白米		ピリ辛肉じゃが ツナ和風サラダ 冷ややっこ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ツナ	精白米 麦油 きび糖 ごま油 じゃが芋	たまねぎ にんにく 小松菜 長ねぎ いんげん 生姜 にんにく キャベツ	827	33.5
7	金	お揚げ寿司		鶏肉の照り焼き ゆかり和え・枝豆 セタポンチ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 麦油 きび糖 こんにゃくゼリー	にんにく たけのこ ゆかり グリーンピース キャベツ 枝豆 もやし みかん缶 長ねぎ もも缶 パイン缶	780	33.8
10	月	夏野菜のスパゲッティ		ポテトピザ 海藻サラダ	牛乳 ベーコン わかめ チーズ あさり	スパゲッティ 油 きび糖 ごま油 グレープシード 油 きび糖 じゃが芋 バター	にんにく たまねぎ パセリ なす ズッキーニ ピーマン マッシュルーム トマト にんにく 生姜 小松菜 キャベツ 大根 ホールコーン	801	28.9
11	火	五目ご飯 (湯葉入り)		豆腐の薬味ソースかけ わさび和え 抹茶ムース	牛乳 油揚げ 豆腐 湯葉 鶏挽肉 みそ 生クリーム	精白米 麦油 きび糖 油 ごま油 米粉 春雨	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ 白菜 もやし わさび 小松菜 干しいたけ	845	34.5
12	水	中華丼		しゅうまい ピリ辛きゅうり パイナップル	牛乳 豚肉 うずら卵 あさり	精白米 麦油 きび糖 片栗粉 ごま油 しゅうまい皮	生姜 たまねぎ にんにく たけのこ 干しいたけ 白菜 小松菜 大根 きゅうり パイナップル	794	30.6
13	木	ジュシー		ホキ竜田揚げ ゴーヤーチップス 卵スープ (もずく入り) シークアースゼリー	牛乳 さつま揚げ 豚肉 もずく 昆布 鶏肉 鶏卵 ホキ	精白米 麦油 きび糖 片栗粉 寒天 グラニュー糖	たけのこ にんにく ゴーヤー 干しいたけ たら 小松菜 シークアース たまねぎ 小松菜	812	34.5
14	金	冷やし肉うどん		竹輪磯辺揚げ さつま芋の天ぷら キャベツレモン漬	牛乳 鶏肉 油揚げ 青のり 竹輪	うどん 油 きび糖 米粉 さつま芋	にんにく 長ねぎ レモン たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	806	32.3
18	火	さんまのひつまぶし風 (鰻入り)		千種焼 だし汁 キャベツの昆布和え	牛乳 さんま 昆布 鶏挽肉 刻みのり 鶏卵 鰻	精白米 麦油 きび糖 片栗粉 ごま	小ねぎ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし 大根	841	34.8
19	水	カレーピラフ 牛乳・みかんジュース・コーヒー牛乳 鶏肉・豚肉バーベキューソース 野菜スープ			牛乳・コーヒー牛乳 鶏肉・豚肉 ほたて貝柱	精白米 麦油 きび糖 米粉 マカロニ	にんにく ホールコーン マッシュルーム たまねぎ グリーンピース ホールトマト アップルソース キャベツ ズッキーニ みかんジュース	※1 772	30.4

食事の前
体育の後
トイレの後
手洗い
消毒

3日(月)
「キムチ炒飯」
韓国には、熱をもって熱を癒す『以熱治熱』(イヨルチヨル)という食文化があるそうです。
13日(木)
「沖繩」がテーマです。ジュシーは沖繩の炊き込みご飯です。豚骨スープでご飯を炊き込みます。夏バテ予防の豚肉の入ったご飯です。ゴーヤーの苦味は胃の働きを良くするため、夏にはぴったりの食材です。今回は片栗粉をまぶして揚げ、カレー風味のたれをからめます。色々な国や地域の知恵を食生活にも生かして、暑い夏をのり切りしましょう。

19日(水)
給食最終日は飲み物と主菜を選んでもらいます。自分の健康と楽しみと両方を考えて選んでください。給食委員が、集計しますので協力してください。
楽しみにしててください。

☆献立は材料の都合により変更する場合があります。 ※1 牛乳・鶏肉をセレクトした場合の栄養価です。

13日「ゴーヤーチップス」
ゴーヤーは1本で、レモンの2個分のビタミンC!
ビタミンB1、カリウム、鉄豊富・疲れをとり、体のむくみもとってくれます!
『ぬちぐすい』食べることを『命の薬』として大切にしている沖繩の食文化をご家庭でも取り入れてみてください。

7月..給食で使用する旬・行事食の食材
・ピーマン・ゴーヤー・枝豆・きゅうり・トマト・ズッキーニ・鰻・冬瓜

