



7月給食予定献立

令和6年

さいたま市立本太中学校

日(曜)	主食	献立名	赤の食品1・2群	黄の食品5・6群	緑の食品3・4群	栄養価
	牛乳		血・肉・骨のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質
1(月)	ご飯 	★きびなごの南蛮漬け ★根菜汁 おひたし ※3年生給食無し	きびなごのかりかり揚げ 鶏肉 牛乳	米 三温糖 ジャが芋 でん粉油	赤ピーマン いんげん にんじん 玉ねぎ にんにくしょうが ごぼう 干しいたけ 長ねぎ もやし	805 Kcal 28.7 g
2(火)	夏野菜の スパゲッティ 	○夏野菜給食○ 青のりポテト グリーンサラダ ※3年生給食無し	ベーコン あさりいか 牛乳 青のり	スパゲッティ メープルシ ロップ きび砂糖 ジャが芋 三温糖 バター オリーブ油	にんじん トマト缶 小松菜 なす ズッキーニ 玉ねぎ ピーマン に んにくしょうが レモン キャベツ きゅうり	815 Kcal 27.7 g
3(水)	ご飯 焼きのり 	○埼玉県深谷市の郷土料理○ ★煮ぼうとう さわらの立田揚げ ブロッコリーサラダ	さわら 鶏肉 油揚げ 牛乳 焼きのり	米 でん粉 小麦粉 ほうとう ジャが芋 三温糖 油	にんじん ブロッコリー しょうが 長ねぎ 大根 干しいたけ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	809 Kcal 29.6 g
4(木)	二色揚げパン (ココアきな粉) 	豆腐のスープ 小松菜のサラダ	きな粉 豆腐 鶏肉 牛乳	こどもパン きび砂糖 コッペパン でん粉 三温糖 油	にんじん いんげん 小松菜 大根 干しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	813 Kcal 32.1 g
5(金)	ちらし寿司 	○七夕給食○ 鶏の唐揚げ 七夕汁 果物(すいか)	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 三温糖 米粉 焼きふ そうめん でん粉 油	いんげん にんじん 干しいたけ たけのこ かんぴょう にんにく 大根 長ねぎ すいか	794 Kcal 32.3 g
8(月)	焼肉チャーハン 	★じゃがいもと大豆の甘辛揚げ フォー	豚肉 卵 大豆 鶏肉 牛乳	米 三温糖 ジャが芋 ピーマン ナンプラー 油	にんじん チンゲン菜 みず菜 にんにくしょうが 長ねぎ 玉ねぎ	771 Kcal 30.2 g
9(火)	ご飯 	あじフライ ★豚汁 ★小松菜とわかめのサラダ ※2年生給食無し	あじフライ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 ジャが芋 三温糖 油 ごま	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ 白菜	795 Kcal 30.2 g
10(水)	ご飯 	鶏の照り揚げ 沢煮椀 からし和え ※2年生給食無し	鶏肉 豚肉 生揚げ 牛乳	米 三温糖 でん粉 きび砂糖 油	にんじん 小松菜 しょうが ごぼ う 大根 長ねぎ キャベツ もやし	807 Kcal 31.7 g
11(木)	ホットドッグ 	白いんげん豆のスープ ★ピリ辛ひじきのマリネ ※2年生給食無し	ウインナー 白いんげん豆 ベーコン 牛乳 デヒじき	コッペパン ジャが芋 ホワイトルウ 三温糖 バター 油 ごま	にんじん いんげん キャベツ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	887 Kcal 29.9 g
12(金)	ジュース 	○日本全国味めぐり沖縄編○ いかカリン揚げ(黒糖タレ) ★もずくのスープ 果物(冷凍みかん)	豚肉 いか 卵 刻み昆布 牛乳 もずく	米 麦 でん粉 黒砂糖 ナンプラー 油 ごま でん粉	にんじん なら 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 冷凍みかん	770 Kcal 34.7 g
16(火)	セルフ フィッシュサンド 	グリーンサラダ コーンと卵のスープ	たらのフライ ベーコン 鶏肉 卵 チーズ 牛乳	こどもパン 三温糖 でん粉 ジャが芋 オリーブ油	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	834 Kcal 32.3 g
17(水)	夏野菜カレー 	○夏野菜給食 セレクトデザート○ 野菜ソテー セレクトデザート	豚肉 チーズ 牛乳	ジャが芋 米粉 デミグラス ソース メープルシロップ 麦米 三温糖 バター 油 アイス	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜 にんにくしょうが 玉ね ぎ ズッキーニ とうもろこし キャ ベツ	847 Kcal 28.9 g

★歯や口によい料理 (噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む)
・諸事情により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



3日(水) ◎埼玉県深谷市の郷土料理◎

「煮ぼうとう ブロッコリーサラダ」

7月3日は20年ぶりに新貨幣が発行されます。新一万円札は埼玉県の深谷市出身の渋沢栄一です。「近代日本経済の父」と言われた皆さんの企業や社会公共事業の設立や支援に関わったことが有名です。渋沢栄一が好んで食べたといわれる深谷市の郷土料理「煮ぼうとう」には特産物の長ねぎをはじめ野菜をたっぷり使います。また、深谷市方面はブロッコリーの収穫量も全国のトップクラスです。

5日(金) ◎七夕給食◎

「ちらし寿司 さわらの立田揚げ セタ汁 すいか」

セタ汁は天の川をそうめんと星形の焼き麩、笹の葉の短冊はにんじん・大根を短冊に切り表しています。

12日(金) ◎日本全国味めぐり沖縄編◎

「ジュース いかカリン揚げ黒糖たれ もずくのスープ」

沖縄の炊き込みご飯ジュースには、ご飯の炭水化物、豚肉・にらのビタミンB1、にらの辛み成分アリシンという栄養があります。疲労回復夏バテ防止には炭水化物、ビタミンB1、アリシンの組み合わせが効果的に働きます。三度の食事をしっかり食べて夏バテなどしないよう心がけましょう。

17日(水) ◎セレクトデザート◎

事前に希望を取り、アイスのソーダ味とグレープ味の2種類から選びます。