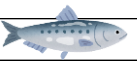


日 (曜)	献立名	主 な 食 品 と そ の 働 き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		赤の食品1・2群 おもに体をつくるものになる	黄の食品5・6群 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品3・4群 おもに体の調子を整えるものになる			
7/1 (水)	◎ 7月2日「半夏生(はんげしょう)」・・・豊作を願うタコやサバを食べる風習があります。						
	◎たこ飯	たこ 油揚げ	米 植物油		にんじん しょうが ごぼう 枝豆	酒 昆布茶 しょうゆ 和風だしの素 塩 みりん	789 46.5
	◎さばの塩焼き	さば				塩	
	◆冬瓜と肉団子のすまし汁	鶏肉 豚肉 たら	パン粉 でん粉 砂糖		玉ねぎ 冬瓜 えのきたけ 根深ねぎ にんじん	塩 昆布だし汁 かつおだし汁 しょうゆ	
	◆きゅうりとわかめの酢の物	わかめ	砂糖		もやし きゅうり	りんご酢 塩 しょうゆ	
牛乳	牛乳						
2 (木)	白飯		米 植物油				797 36.8
	鶏肉の油淋ソースかけ	鶏肉	米粉 小麦粉 植物油 砂糖 はちみつ ご ま油 水あめ		にんにく しょうが 根深ねぎ	塩こうじ しょうゆ りんご酢	
	◆トマ豚汁	 豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく 植物油 でん粉		ごぼう にんじん トマト 大根 根深ねぎ	しょうゆ かつおだし汁 昆布だし汁	
	ナムル		ごま油 砂糖		もやし 小松菜 にんにく しょうが	しょうゆ りんご酢 塩	
牛乳	牛乳						
3 (金)	◆ さいたまヨーロッパやさいの日・・・旬の「イタリア丸なす」と「ズッキーニ」を紹介します。						
	◆さいたまヨーロッパ野菜のシーフード トマトスパゲッティ	豚肉 あさり いか チーズ	スパゲッティ オリーブ油 植物油 砂糖 バター		イタリア丸なす 玉ねぎ にんじん ズッキーニ 青ピーマ マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 塩 こしょう ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイ ス	786 30.5
	小松菜サラダ		砂糖 植物油 オリーブ油		もやし 小松菜 コーン	しょうゆ りんご酢 塩	
	◆桃マフィン	卵 ヨーグルト	バター 植物油 砂糖 はちみつ 小麦粉		黄桃	ベーキングパウダー	
	牛乳	牛乳					
◆ さいたまヨーロッパやさいの日・・・旬の「イタリア丸なす」を紹介します。 緑区若谷さんが育てた白いとうもろこし『雪の妖精』を、10組のみなさんが皮むきます。							
6 (月)	白飯		米 植物油				810 26.9
	◆イタリア丸なす入り麻婆豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	植物油 砂糖 でん粉 ごま油		なす 青ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ にんじん にんに く	しょうゆ 塩 トウバンジャン テンメン ジャン ポークガラスープ トマトケチャッ プ	
	◆緑区産雪の妖精とうもろこし(蒸し)				コーン	塩	
	牛乳	牛乳					
7 (火)	🍽 7月7日「七夕」・・・織姫と彦星の行事にちなみ、天の川に見立てたかまぼこや夏の旬のすいか・冬瓜を取り入れています。						
	◎七夕ちらし寿司	たら	米 植物油 砂糖 でん粉 タピオカ粉		にんじん しいたけ かんぴょう 枝豆 トマト かぼちゃ	りんご酢 塩 しょうゆ みりん	859 29.9
	厚焼き玉子	卵	砂糖 植物油 でん粉			穀物酢 しょうゆ 昆布だし汁 塩	
	◎天の川すまし汁	 鶏肉 わかめ たら	小麦粉 でん粉 砂糖		冬瓜 にんじん	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 塩 みりん	
	◆すいか				すいか		
	牛乳	牛乳					
8 (水)	緑区備藤さんが育てた旬のブルーベリーでジャムを作り、クリームチーズとともにコッペパンにはさんで焼き上げます。						
	◆緑区産ブルーベリークリームチーズ コッペパン	クリームチーズ	小麦粉 マーガリン 砂糖 バター		ブルーベリー レモン	 イースト 塩	791 32.4
	白いんげん豆の洋風煮	白いんげん豆 豚肉 鶏肉 チーズ	じゃが芋 植物油 砂糖		にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	白ワイン 塩 こしょう チキンスープ コ ンソメ ナツメグパウダー コリアンダー パウダー カルダモンパウダー	
	こんにゃくサラダ	豆乳	こんにゃく 砂糖 オリーブ油 植物油		小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ	しょうゆ りんご酢 塩	
	牛乳	牛乳					
🐟 お魚の日・・・旬の「いわし」を紹介します。							
9 (木)	白飯		米 植物油				769 29.9
	◆小いわしのエスニックソースかけ	小いわし	植物油 砂糖 ごま油		にんにく しょうが 唐辛子 レモン	ナンブラー しょうゆ	
	中華サラダ		砂糖 ごま油		小松菜 もやし コーン にんじん	しょうゆ りんご酢	
	ワンタンスープ	 鶏肉 わかめ	小麦粉 ごま油		にんじん 大根 白菜 根深ねぎ しいたけ	ポークスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 中華だしの素	
	牛乳	牛乳					
10 (金)	◆枝豆ととうもろこしのご飯		米 植物油		枝豆 コーン	昆布茶 みりん 塩 酒	799 36.0
	じゃが芋と鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 大豆	じゃが芋 砂糖 植物油		玉ねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが いんげん	和風だしの素 しょうゆ 塩 りんご酢	
	ごま和え		砂糖 ごま		キャベツ にんじん 小松菜	しょうゆ	
	牛乳	牛乳					
13 (月)	豚キムチ冷やしすだちうどん(うどん)		小麦粉 でん粉				818 30.7
	(すだちつゆく個包装>)	かつお節			大根 すだち レモン	しょうゆ 酢 塩	
	(豚キムチ<具>)	豚肉 昆布	植物油 でん粉 ごま		もやし にんじん 白菜 玉ねぎ 大根 にら りんご に んにく とうがらし	醸造酢 塩	
	◆ゴーヤと大豆の唐揚げ	大豆	米粉 植物油		にがうり	パプリカパウダー ガーリックパウダー チリパウダー 塩	
	フルーツパンチ		砂糖 こんにゃく		みかん レモン果汁 ぶどう果汁 バイナッブル		
	牛乳	牛乳					

日 (曜)	献立名	主 な 食 品 と そ の 働 き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		赤の食品1・2群 おもに体をつくるものになる	黄の食品5・6群 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品3・4群 おもに体の調子を整えるものになる		
👉 食育の日・・・日本味めぐり～沖縄県の郷土料理を紹介します。～ 👉						
14 (火)	★ジュシー	昆布 豚肉	米 ラード 砂糖 植物油	にんじん たけのこ しいたけ いんげん	しょうゆ 酒 塩 和風だしの素 ポーク スープ みりん	838 38.6
	◆あじ竜田揚げ	あじ	でん粉 植物油	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
	★アーサ汁	あおさ 豆腐 みそ	でん粉	玉ねぎ 根深ねぎ	しょうゆ かつおだし汁 こんぶだし汁	
	牛乳	牛乳				
1学期給食最終日 ◎セレクトアイス・・・事前に自分で選んだアイスを食べます♪						
15 (水)	白飯		米 植物油			843 28.3
	◆夏野菜ポークカレー	豚肉	植物油 小麦粉 ラード 砂糖 でん粉	りんご しょうが にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ かぼ ちや セロリー スズキニ トマト マッシュルーム にんじ ん	しょうゆ トマトパウダー 昆布エキス 塩 カレー粉 さつま芋パウダー 白菜パ ウダー キャベツパウダー オニオンパ ウダー ウスターソース トマトケチャップ ブラウンルウ トマトペースト クローブパ ウダー ポークスープ	
	手作り福神漬け		砂糖	きゅうり 大根 なす しょうが	りんご酢 塩 みりん しょうゆ	
	セレクトアイス(みかんシャーベット)		砂糖 水あめ	みかん果汁		
	(りんごシャーベット)		砂糖 水あめ	りんご果汁		
	(ソイバナアイス)	豆乳	水あめ 砂糖 植物油		みりん 塩	
	牛乳	牛乳				
2学期給食開始						
8/28 (金)	ナン(個包装)		小麦粉 全粒粉 砂糖 植物油		イースト	780 29.3
	ネパール風チキンカレー	鶏肉 ヨーグルト	じゃが芋 砂糖 植物油	しょうが にんにく 玉ねぎ トマト にんじん	カレー粉 チキンスープ ローリエパウ ダー ターメリック カルダモン クミンパ ウダー クローブパウダー ガラムマサラ 塩 こしょう ナツメグパウダー	
	海藻サラダ	わかめ 昆布	砂糖 ごま油 植物油	もやし キャベツ コーン	しょうゆ りんご酢 塩	
	ヨーグルトバナリアイス風	脱脂粉乳	砂糖 こんにゃく芋 生クリーム 練乳		寒天	
	牛乳	牛乳				
31 (月)	白飯		米 植物油			805 28.1
	塩麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆	植物油 ごま油 でん粉 ラー油	玉ねぎ エリンギ にんじん 根深ねぎ しいたけ にんに く しょうが 枝豆	トウバンジャン チキンスープ 塩 こ しょう みりん 酒	
	茎わかめのチョナムル	茎わかめ	砂糖 ごま油 ごま	もやし えのきたけ にんじん にんにく	しょうゆ パプリカ粉 りんご酢 塩	
	牛乳	牛乳				
9月1日は「防災の日」です。災害への備えや命を守ることの大切さを考える日です。 本日は、さいたま市の防災倉庫に備蓄されている食材と、山口県の郷土料理「チキンチキンごぼう」を取り入れています。						
9/1 (火)	◎防災きのご飯		米 こんにゃく 砂糖	たけのこ しめじ きくらげ しいたけ	塩 かつお節エキス	805 30.0
	★チキンチキンごぼう	鶏肉	米粉 でん粉 植物油 砂糖 はちみつ 水 あめ ごま	ごぼう 枝豆	しょうゆ 酒 みりん	
	お浸し			小松菜 もやし	しょうゆ だしの素	
	◎防災ビスケット		練乳 小麦粉 砂糖 ショートニング ごま コーンスターチ		塩 イースト	
	牛乳	牛乳				
2 (水)	セルフナポリタンパン(コッパン<個包 装>)		小麦粉 マーガリン 砂糖		イースト 塩	859 29.4
	(ナポリタン)	豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ 植物油 砂糖 ラード バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	しょうゆ 塩 こしょう キャラウェイパ ウダー ナツメグパウダー コリアンダーパ ウダー カルダモンパウダー 白ワイン トマトケチャップ ウスターソース	
	◆かぼちゃコロッケ		じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 米粉 植物油	かぼちゃ	塩	
	野菜スープ	すけそうだら みなみだら パシフィッ クホワイティング ほさ いとよりたい えそ たちうお さつば きんときだい ぐち	植物油 小麦 砂糖 でん粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜	醸造酢 塩 オニオンエキス かつおエキ ス くちなし トマトリコピン こしょう しょうゆ チキンスープ	
	牛乳	牛乳				
3 (木)	もずく丼(白飯)		米 植物油			818 29.3
	(もずく丼の具)	もずく 豚肉 鶏肉 大豆	植物油 砂糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ にんじん しょうが コーン	酒 しょうゆ みりん 塩	
	きゅうりとたくあんの和え物		砂糖 ごま油	大根 唐辛子 きゅうり もやし	塩 醸造酢 酒粕 しょうゆ	
	水ぎょうざスープ	豚肉 鶏肉	小麦粉 ラード 砂糖 植物油 大豆油 で ん粉 ねぎ油	にら 白菜 キャベツ にんにく 根深ねぎ しょうが しい たけ エリンギ にんじん 小松菜	しょうゆ 塩 ポークスープ 中華だしの 素 オイスターソース	
	牛乳	牛乳				
4 (金)	白飯		米 植物油			831 33.0
	ビーンズハヤシソース	豚肉 大豆 鶏肉	じゃが芋 植物油 小麦粉 ラード 砂糖 でん粉	セロリー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パナナ セ ロリー りんご	しょうゆ 白菜エキスパウダー トマトパ ウダー 塩 マッシュルームブイオン トマ トソースパウダー ブラウンルウ トマト ビュレ 中濃ソース コンソメ こしょう 赤ワイン ローリエパウダー トマトケ チャップ トマトペースト	
	コーンサラダ		植物油 砂糖	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ	りんご酢 塩 こしょう	
	ヨーグルト	牛乳 脱脂粉乳	砂糖 練乳		寒天	
	牛乳	牛乳				

◇献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。

◇料理の作り方や加工食品の食材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理) ★郷土料理