



# 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	もとななる 1.2群の食品	もとななる 5.6群の食品	体の調子を整える 3. 4群の食品		
1	水	チキンカレー (麦ご飯)		海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト わかめ	精白米 麦油 きび糖 じゃが芋 小麦粉 小ま油	たまねぎ にんじん アップルソース 生姜 にんにく セロリー きゅうり 大根 キャベツ ホールコーン ホールトマト	809	30.0
2	木	ツイストパン		米粉ささみフライ 千キャベツ 野菜スープ・さくらんぼ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	ツイストパン 油 きび糖 米粉 じゃが芋 パン粉	たまねぎ にんじん かぶ チンゲン菜 キャベツ かぶの葉 さくらんぼ	806	30
3	金	さいたま市産白飯 (桜区榎本さん)		じゃが芋のそぼろ煮 米こめサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 わかめ	精白米 油 きび糖 片栗粉 小ま油 米粉 じゃが芋	にんじん たまねぎ 生姜 いんげん ホールコーン キャベツ きゅうり 冷凍みかん	783	27.7
6	月	食パン (いちごジャム)		コーンシチュー ツナサラダ	牛乳 鶏肉 白大豆 ツナ	食パン ジャム 油 きび糖 小麦粉 パター じゃが芋	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム ホールコーン ヤングコーン キャベツ きゅうり	808	33.2
7	火	お揚げ寿司		ししやもしそフライ 七タ汁 七タ葛(くずまんじゅう)	牛乳 油揚げ 鶏肉 ししやも 小豆	精白米 油 きび糖 葛粉 上白糖 小麦粉 パン粉 麩 そうめん	にんじん たけのこ いんげん しそ 大根 小松菜 えのきたけ	864	32.3
8	水	さいたま市産白飯 (桜区榎本さん)		生揚げとごぼうのみそ煮 こんにゃくサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 京桜みそ	精白米 油 きび糖 ごま 片栗粉 こんにゃく	生姜 にんじん たけのこ たまねぎ ごぼう いんげん 大根 きゅうり キャベツ	813	32.8
9	木	親子丼 (麦ご飯)		大豆とさつま芋の唐揚げ 磯香和え	牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆 刻みのり	精白米 麦油 きび糖 さつま芋 ごま 片栗粉	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ グリーンピース 小松菜 キャベツ もやし	843	33.5
10	金	みそラーメン		野菜春巻き 茎わかめのチヨナムル	牛乳 豚肉 みそ 茎わかめ	中華麺 油 きび糖 春巻皮 春雨 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 干しいたけ もやし にら ホールコーン 大根 キャベツ きゅうり	807	34.2
13	月	ジュース		鱈(あじ)フライ ゴーヤーチップス 卵スープ(もずく入り)	牛乳 鱈 豚肉 昆布 もずく 鶏肉 鶏卵	精白米 麦油 きび糖 小ま油 片栗粉 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 いんげん ゴーヤー たけのこ	805	34.5
14	火	さいたま市産白飯 (西区森さん)		ピリ辛肉じゃが うま塩キャベツ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 昆布	精白米 油 きび糖 じゃが芋	にんじん たまねぎ 長ねぎ いんげん 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 冷凍みかん	775	27.6
15	水	二色揚げパン (黒糖・シナモン)		チキンピーズ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	子供パン きび糖 油 黒糖 グラニュー糖 じゃが芋	にんじん たまねぎ ホールコーン セロリー いんげん 生姜 キャベツ きゅうり トマトピューレ	862	33.6
16	木	麦ご飯		麻婆豆腐 春雨サラダ すいか	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	精白米 麦油 きび糖 片栗粉 春雨 小ま油	にんじん たまねぎ すいか 長ねぎ 生姜 にんにく ピーマン たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし キャベツ	784	33
17	金	さいたま市産白飯 (西区森さん)		鯖(さば)文化干し 辛子和え みそ汁・のり佃煮	牛乳 鯖(さば)豆腐 みそ わかめ 油揚げ のり	精白米 きび糖 油	かぶ キャベツ 小松菜 白菜 にんじん	788	38.1
20	月	わかめゆかりご飯		鶏肉とごぼうの甘辛揚げ きのこ汁	牛乳 鶏肉 わかめ	精白米 麦油 きび糖 小ま油 じゃが芋 蜂蜜 片栗粉 里芋	ゆかり 小松菜 ごぼう にんじん 大根 しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ	801	31.9
21	火	旨煮丼 (麦ご飯)		しゅうまい ピリ辛きゅうり	牛乳 あさり いか うすらの卵 えび 豚肉	精白米 麦油 きび糖 片栗粉 しゅうまい皮 小ま油	生姜 たまねぎ にんじん 白菜 たけのこ 小松菜 干しいたけ きゅうり 大根	778	35.9
22	水	カラフルピラフ		タンドリーチキン マカロニスープ メロン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	精白米 麦油 きび糖 小ま油 マカロニ	にんじん キャベツ かぶ にんにく 生姜 ビーマン パプリカ マッシュルーム たまねぎ ホールコーン メロン	787	38.4
27	月	キムチ炒飯		きびなごサクサク揚げ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 きびなご	精白米 麦油 きび糖 小ま油 小麦粉 ワンタン皮 小ま油	白菜 にんじん 小松菜 生姜 長ねぎ にんにく もやし たまねぎ	779	30.9
28	火	ガーリックトースト		かぼちゃのシチュー ピーズサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 大豆 ひよこ豆	食パン きび糖 油 小麦粉 パター マーガリン	にんじん たまねぎ パセリ にんにく かぼちゃ キャベツ きゅうり 枝豆	824	30.4
29	水	夏野菜のスパゲッティ		スパイシーポテト グリーンサラダ アイスセレクト	牛乳 ベーコン 豚挽肉	スパゲティ 油 きび糖 グレープシールド じゃが芋 アイス	にんにく たまねぎ きゅうり にんじん なす トマト マッシュルーム ビーマン スッキーニ キャベツ アスパラガス	833	26.7

暑い夏がやってきます!!

つい冷たい物を飲みすぎてしまいますが、胃の働きが弱まり夏バテの原因になります。

冷たい物の飲みすぎ食べすぎには気をつけましょう。

**給食の前必ず手洗い消毒をしましょう**



13日(月)  
ジュースは沖縄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。

29日(水)  
給食最終日は、デザートにアイスをつけます。

2種類の味から選んでもらいます。

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。

☆献立は材料等の都合により変更する場合があります。

