



# 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	熱ゆかりのもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3, 4群の食品		
1	木	さいたま市産白米 (ツナじゃこ)		ピリ辛肉じゃが 磯香和え オレンジ	牛乳 豚肉 刻みのり ツナ ちりめんじゃこ	精白米 油 きび糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん 長ねぎ いんげん 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ 白菜 オレンジ	837	32.5
2	金	ジュース		グルクンフライ ゴーヤーチップ 卵スープ (もずくいり) 冷凍みかん	牛乳 グルクン 豚肉 昆布 さつま揚げ もずく 鶏肉 鶏卵	精白米 麦 油 きび糖 ごま油 片栗粉 パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 小ねぎ にがうり 冷凍みかん	800	33.2
5	月	ターメリックライス		キーマカレー コーンサラダ ☆ヨーグルト	牛乳 鶏挽肉 ヨーグルト レンズ豆	精白米 麦 油 きび糖 バター 小麦粉	生姜 たまねぎ にんじん にんにく セロリー アップルソース ベビーコーン ホールトマト キャベツ ブロッコリー ホールコーン	828	31.1
6	火	親子丼		大豆とかぼちゃの唐揚げ ☆こんにゃくサラダ	牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース かぼちゃ きゅうり 大根 キャベツ	856	34.1
7	水	お揚げ寿司		かんぱち照焼き ゆかり和え 七タポンチ	牛乳 かんぱち 油揚げ 鶏挽肉	精白米 油 きび糖 ごま油 寒天 ナタデココ	にんじん たけのこ 絹さや きゅうり キャベツ もやし ゆかり バイン缶	794	33
8	木	二色揚げパン		豚肉と冬瓜のスープ ツナサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 ツナ	子供パン 油 きび糖 黒糖 春雨 ごま油	にんじん 白菜 冬瓜 生姜 キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ 長ねぎ チンゲン菜	783	28.7
9	金	夏野菜パスタ		海藻サラダ ☆メープルマフィン (オールブラン入り)	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 鶏卵	スパゲッティ 小麦粉 きび糖 油 ごま油 グレープシードル オールブランフレック メープルシロップ バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす ビーマン マッシュルーム バジル ホールトマト キャベツ 大根 もやし ホールコーン スズキーニ	849	27
12	月	五穀米 (ごま塩)		和風ミートローフ さつま汁	牛乳 豚挽肉 鶏卵 油揚げ みそ 鶏肉	精白米 麦 黒米 ひえ あわ 油 きび糖 パン粉 さつま芋 ごま こんにゃく	にんじん こぼう たまねぎ 長ねぎ 大根 しそ しめじ	789	33.9
オリンピック・パラリンピックメニュー「アメリカ・ブラジル」									
13	火	セルフホットドック (フランクフルト・キャベツ)		あさりのチャウダー とうもろこし コーヒーゼリー	牛乳 フランクフルト あさり ベーコン 生クリーム	コッペパン 油 きび糖 小麦粉 バター じゃが芋 寒天	たまねぎ ビーマン キャベツ グリンピース マッシュルーム にんじん とうもろこし	811	31
14	水	カレーうどん		いわしのカリカリ揚げ キャベツの昆布和え 枝豆	牛乳 豚肉 いわし 昆布	うどん 油 きび糖 片栗粉 小麦粉	にんじん たまねぎ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 白菜 枝豆	791	32.9
15	木	☆麦ご飯 (もち麦入り)		麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚挽肉 豆腐 みそ	精白米 もち麦 きび糖 油 片栗粉 春雨 ごま ごま油	にんじん たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ 長ねぎ ビーマン 生姜 にんにく 大根 キャベツ	770	33.6
16	金	牛乳・みかんジュース・コーヒー牛乳 鶏肉・豚肉パベキューソース 野菜スープ 冷凍シャインマスカット		コーンピラフ	牛乳・コーヒー牛乳 鶏肉・豚肉 ほたて貝柱 ベーコン	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 グリンピース ホールトマト アップルソース キャベツ スズキーニ ぶどう	※1 772	30.4

7月は学校保健委員会のテーマに合わせて「腸に良いメニュー」をいれました。

☆印を付けました。  
5日「ヨーグルト」  
6日「こんにゃくサラダ」  
9日「メープルマフィン・オールブラン入り」  
15日「もち麦入りご飯」

2日(金)  
「沖縄」がテーマです。  
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、カレー粉風味のたれをからめます。

13日(火)  
オリンピック・パラリンピックメニューは、さいたま市で競技が行われる、「サッカー」「バスケットボール」の前大会のメダル国のメニューにしました。  
サッカー  
ブラジル  
「コーヒーゼリー」

バスケットボール  
アメリカ  
「ホットドック」

16日(金)  
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もらいました。

給食委員が、集計してくれました。  
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。

☆農林水産省の「国産農林水産物等販売促進緊急対策」により、昨年に続き海産物が給食に提供されることになりました。

今月は7日(水)に『かんぱち』が鹿児島県から届きます。

**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縄の食文化を、暑い夏、ご家庭でも取り入れてみてください。**