



7月学校給食よてい献立表

平成28年度

さいたま市立大宮別所小学校

		こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			栄養価	
日	曜	主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちょうしをととのえる食品	ねつやはたらく力になる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	ごはん		じゃがいもとりにく のさっぱり こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが こまつな きゅうり コーン	こめ あぶら さとう こま じゃがいも	617	25.2
4	月	ごはん		ひややっこ カレーにくじゃが おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なまあげ	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな もやし	こめ あぶら さとう じゃがいも	602	22.0
5	火	ジャー ジャーめん		だいずとなつやさい のからあげ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ねぎ にら しょうが にんにく しいたけ にがりり かぼちゃ すいか	ちゅうかめん さとう こむぎこ でんぷん あぶら	632	26.1
6	水	えだまめ ごはん		いわしのうめに さつまじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく わかめ あぶらあげ	えだまめ しめじ だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	こめ こま じゃがいも	564	23.7
7	木	てまきずし		たなばたじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう いか たまご とうふ なつとう のり かまぼこ チーズ	きゅうり にんじん だいこん オクラ みかん	こめ さとう あぶら	610	26.4
8	金	チーズパン		チキンのハーブやき たまごトマトのスープ ナッツいりフライドポテト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご	たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな	パン でんぷん あぶら じゃがいも カシューナッツ	640	27.1
11	月	ジューシー		シイラのたつたあげ にんじんシリシリ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ ツナ シイラ	しいたけ にら にんじん もやし	こめ あぶら でんぷん	543	25.7
12	火	ごはん		とうふのちゅうかに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらのたまご かいそう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら こま	586	24.2
13	水	はちみつ パン		フェイスジョアード さわやかサラダ コーヒープリン	ぎゅうにゅう ウイナー だいず チーズ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり なつみかん	パン はちみつ ひよこまめ あぶら じゃがいも さとう	694	21.9
14	木	ちゅうかふ うたきこみ ごはん		あじのいそべあげ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ とりにく のり	たけのこ にんじん しいたけ こまつな たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう トック こまあぶら でんぷん	593	27.7
15	金	ごはん		マーボーなすどうふ ナムル むしとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	なす にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが にら だいこん きゅうり もやし とうもろこし	こめ あぶら さとう でんぷん こま こまあぶら	643	24.8
19	月	ごはん		なつやさいカレー アーモンドサラダ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	なす かぼちゃ たまねぎ セロリ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり りんご	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも バター さとう アーモンド	668	21.0

※都合により献立を変更する場合があります。

～献立紹介～

7月7日は七夕です。星や短冊をイメージした材料が入った、七夕汁を作ります。

7月11日は沖縄の郷土料理ジューシーという炊き込みごはんを作ります。

7月15日は2年生となのはなさんがとうもろこしの皮むきをしてくれます。

7月19日は1学期の給食最終日です。かぼちゃ・なす・ピーマンなど夏野菜をたくさん使ったカレーを作ります。



