



7月学校給食予定献立表

平成29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	からだのちようしをととのえる食品	ねつやはたらくになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	はくはん		にくじゃが ちくわとあおなの いためもの とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	607	21.7
4	火	バターロール パン		たまごとトマトの スープ てりやきチキン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな にんじん きゅうり とうもろこし	パン でんぷん マカロニ	657	26.5
5	水	ジャージャー めん		だいすつとやさいの からあげ スイカ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく にら しょうが にがうり ほししいたけ かぼちゃ スイカ	めん さとう あぶら でんぷん	638	26.2
6	木	わかめごはん		あぶらあげとなすの みそしる いわしのかばやきふう ゆうがおのごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし わかめ	にんじん なす たまねぎ かんぴょう こまつな キャベツ もやし	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	610	23.0
7	金	てまきずし		たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう いか たまご なっとう のり とうふ	きゅうり にんじん だいこん たまねぎ オクラ もも なつみかん	こめ そうめん さとう でんぷん こんにゃく	643	24.3
10	月	えだまめ とうめの まぜごはん		アジフライ きんぴら	ぎゅうにゅう あじ	うめ えだまめ ごぼう にんじん れんこん	こめ あぶら ごま さとう パンこ	605	21.2
11	火	はくはん		えびととうふの チリソース はるさめサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう えび とうふ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが きゅうり もやし みかん	こめ でんぷん あぶら さとう はるさめ	622	23.2
12	水	こどもパン		レタススープ チーズはんぺんフライ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ はんぺん	にんじん レタス えのきたけ たまねぎ きゅうり とうもろこし やまいも	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	585	19.4
13	木	はくはん		キムたまどんのぐ だいすもやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが にんにく にら にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ はくさいキムチ キャベツ だいすもやし もやし こまつな	こめ さとう あぶら でんぷん	587	23.4
14	金	ジューシー		もずくじる まんだいのこくとう かりんあげ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ まんだい もずく	ほししいたけ にら ねぎ にんじん とうもろこし えのきたけ パイン	こめ あぶら オイスターソース あぶら さとう ごま でんぷん	584	26.3
17	火	う む の ひ							
18	火	はくはん		なつやさいかレー ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン りんご セロリ にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん れんこん みかん パイン もも ナタデココ マスクット	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう かんてん	698	20.0

※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3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ます。

7月7日は七夕です。星や天の川をイメージした材料が入った、七夕汁を作ります。

7月14日は沖縄の郷土料理です。ジューシーという炊き込みごはんを作ります。

7月18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。

