



7月学校給食予定献立表

家庭数

令和5年度

さいたま市立大宮別所小学校

日 曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	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		
3 月	はくはん		カレーふりかけ とりにくとかぼちゃのオレンジソースあえ ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんにく かぼちゃ オレンジ キャベツ かぶ ほうれんそう ねぎ にんじん	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	644 26.4	
4 火	ライスボールパン		じゃがいもといんげんまめの ようふうに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ ひじき	にんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム きゅうり だいこん	パン あぶら さとう じゃがいも	623 23.0	
5 水	ツナとコーンの ピラフ		ホキのバーベキューソース たまごとトマトのスープ	ぎゅうにゅう ツナ ホキ とりにく たまご	にんじん たまねぎ セロリー コーン トマト グリンピース	こめ あぶら さとう でんぷん バター	579 27.0	
6 木	おやくどん (はくはん)		ちゅうかきゅうり れいとうみかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース きゅうり みかん	こめ さとう でんぷん ごま あぶら	577 23.1	
たなばたこんだて								
7 金	ちらしめし		ししゃもフライ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ たまご ししゃも とうふ かんてん	にんじん かんぴょう さやえんどう ほししいたけ だいこん レモン ほうれんそう ぶどう みかん	こめ さとう あぶら こむぎこ ぶ でんぷん そうめん パンこ ごま	608 21.0	
10 月	はくはん		まめいりポークストロガノフ こまつなとかわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なまクリーム わかめ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな きゅうり コーン	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ	682 26.3	
2年生・なのはな とうもろこしの皮むきに挑戦します!								
11 火	はくはん		いかととうふのチリソース くきわかめのナムル・とうもろこし	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ くきわかめ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな えのきたけ とうもろこし	こめ あぶら ごま さとう でんぷん	694 30.2	
12 水	にくうどん (じこなうどん)		やさしいチップス のりすあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると のり	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう えのきたけ ほうれんそう もやし キャベツ	うどん さとう じゃがいも あぶら	573 23.5	
13 木	はくはん		なまあげとなすのみそに もやしニラいため	ぎゅうにゅう なまあげ うすらたまご ぶたにく みそ	なす たまねぎ たけのこ ねぎ にら しょうが にんじん もやし	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ	635 23.0	
しょくいくのひ・おきなわけんのいよいよ!								
14 金	ジューシー		いかこくとうカリンあげ もずくじる	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく さつまあげ いか もずく たまご	ほししいたけ にら にんじん たけのこ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	567 26.1	
18 火	トマトとツナの スパゲティ デニッシュペストリー		わかめサラダ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ わかめ	トマト たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ	スパゲティ あぶら パン さとう ごま	654 23.4	
19 水	なつやさい カレーライス (はくはん)		てづくりふくじんづけ かきこおりアイス	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうクリーム	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん りんご ピーマン トマト セロリー にんにく しょうが きゅうり だいこん れんこん	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	621 20.0	

※都合により献立を変更する場合があります。



☆7月の献立について☆

5日：旬のトマトを使ったスープです。卵だけでは足りないビタミンがいっぱい入っているトマトとの組み合わせで、栄養満点のスープです。たくさん食べて、暑い夏を乗りきりましょう。

7日：七夕にちなんで、『七夕汁』です。星型の生麩を「星」にみたくて、そうめんを「川」にしました。七夕の日に、天の川に見たてた「そうめん」を食べると、病気にならないという言い伝えがあるそうです。織姫と彦星の2人が出会えるように、願いを込めながら食べましょう！

11日：2年生・なのはなのみなさんに、とうもろこしの皮をむいてもらい、給食に登場します！今がおいしい時期の夏の食べ物です。お楽しみに♪

14日：“沖縄県の料理”です。『ジューシー』は、炊きこみごはんのことです。そして、沖縄の“もずく”を使って『もずくスープ』です。日本でとれる“もずく”のほとんどが、沖縄のきれいな海で育てられています。

15日：なす、かぼちゃ、ピーマンなど夏野菜をたくさん使った『夏野菜カレー』です。旬のものは、栄養やおいしさがいっぱい詰まっています。