



# 7月学校給食予定献立表

家庭数

令和6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			エネルギー (kcal)	
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	たんぱく質 (g)
1	月	はくはん		てづくりふりかけ じゃがいもと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 わかめ かつおぶし ちりめんじゃこ	たまねぎ にんにく にんじん さやいんげん しょうが こまつな きゅうり コーン	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも ごま	621 24.2
2	火	ガーリック フランスパン		パンネのミートソース ひじきのマリネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅうクリーム ひじき ヨーグルト	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ きゅうり だいこん にんじん	パン パンネ さとう あぶら こむぎこ	585 22.7
3	水	えだまめと うめのませごはん		あじフライ あぶらあげとなすのみそしる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ	うめ えだまめ にんじん なす たまねぎ	こめ あぶら ごま こむぎこ パンこ じゃがいも でんぷん	599 23.5
4	木	くろパン		てりやきチキン レタスのスープ わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく わかめ	にんじん レタス えのきたけ たまねぎ しょうが もやし きゅうり コーン	パン さとう あぶら ごま	579 23.8
<b>たなばたこんだて</b>								
5	金	すめし (てまきのり)		ツナマヨネーズ たまごスティック いかスティック・きゅうり たなばたじる	ぎゅうにゅう のり いか ツナ たまご かまぼこ とうふ	きゅうり にんじん だいこん こまつな しょうが	こめ さとう あぶら マヨネーズ でんぷん そうめん	610 24.9
8	月	ハムとポテト のピラフ		ししゃもフライ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ハム とうにゅうクリーム ししゃも たまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト こまつな	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ でんぷん	590 21.8
<b>2年生・なのはな とうもろこしの皮むきに挑戦します!</b>								
9	火	はくはん		いかとうふのチリソース ちゅうかきゅうり・とうもろこし	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	こめ あぶら ごま さとう でんぷん	665 27.8
10	水	はくはん		じゃがいもにくみそソース ちくわとあおなのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ	こめ さとう じゃがいも あぶら	573 22.3
11	木	こどもパン スライス		タラフライ コーンサラダ フルーツジュレ	ぎゅうにゅう タラ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ みかん パイン ぶどう りんご レモン	パン あぶら こむぎこ パンこ さとう はちみつ	558 20.5
12	金	キムたまどん (はくはん)		ナムル れいとうみかん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ たけのこ はくさい みかん にら ねぎ だいこん こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	576 22.3
<b>しょいくのひ・おきなわけんのりょうり</b>								
16	火	ジュージー		グルクンフライ アーサーじる	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ グルクン あおさ とうふ	ほししいたけ にら たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	536 25.5
17	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 あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅうクリーム	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん 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	613 19.7
<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。</li> <li>・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。</li> </ul>						<b>学校給食摂取基準</b> [たんぱく質はエネルギーの 13～20パーセント]	650 21.1 ～ 32.5	

## 7月の献立について



- 3日：枝豆と梅のさっぱりとした夏らしい組み合わせの混ぜご飯です。
- 4日：夏野菜レタスを使ったスープです。サラダで使用することが多い野菜ですが、スープで登場です。
- 5日：七夕にちなんで、『七夕汁』です。星型のかまぼこを「星」に、そうめんを「川」にみだてました。
- 8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。
- 9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♪
- 16日：“沖縄県の料理”です。『ジュージー』は、炊きこみごはんのことです。“グルクン”は、沖縄県の県魚で、グルクンの唐揚げが有名です。給食では、フライで登場です。“アーサー”はアオサという海藻のことです。
- 17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。

|