



# 7月 給食予定献立表

さいたま市立大成小学校

ひにち	こんだて			あか	きいろ	みどり	えいようか	
ようび	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月	ごはん		なまあげのちゅうかにからしあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ こまつな もやし	668	28.7
4火	ジュース		シイラつつたあげ もずくスープ <b>沖縄県にもんだ給食</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ シイラ もずく	こめ あぶら こむぎこ でんぷん ごま	ほししいたけ いら ながねぎ たけのこ コーン えのきたけ	546	25.9
5水	ごはん		ぴりからにくじゃが ちゅうかつげ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ さやいんげん にんにく しょうが だいこん きゅうり	605	21.5
6木	はちみつパン		とりにくとえだまめのカレーに コーンサラダ	ぎゅうにゅう えだまめ とりにく	パン じゃがいも あぶら さとう バター カレールウ	にんにく ピーマン にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ コーン	627	27.3
7金	かやくごはん <b>七夕給食</b>		ほっけフライ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほっけ かまぼこ とうふ	こめ さとう あぶら こんにやく そうめん こむぎこ	にんじん ごぼう ほししいたけ なつみかんかじゅう だいこん たまねぎ	641	25.1
10月	ごはん (のりふりかけ)		さばのしおやき ごじる	ぎゅうにゅう のり さば とりにく あぶらあげ だいたず みそ	こめ こんにやく じゃがいも	にんじん だいこん こまつな ながねぎ	707	29.0
11火	ごはん		マーボーなす ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	なす にんにく しょうが いら もやし にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ながねぎ だいこん きゅうり	605	25.7
12水	にくうどん (じごなうどん)		あげじゃがいも ごますあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ ぶたにく	うどん あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな キャベツ もやし	625	24.7
13木	ごはん		メルルーサのやくみソース ごもくきんぴら れいとみかん	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく さつまあげ	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま	ながねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん みかん	741	24.3
14金	ちゅうか たきこみごはん		あげぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ とりにく わかめ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ ごま	たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ	587	24.0
18火	こどもパン		チキンカツ じゃがいものスープに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	パン こむぎこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ マッシュルーム	617	24.9
19水	なつやさい カレー (ごはん)		カラフルソテー レモンムース	ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ カレールウ じゃがいも あぶら さとう	なす かぼちゃ たまねぎ ピーマン にんじん セロリー にんにく しょうが キャベツ コーン パセリ レモンかじゅう	685	22.5

・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。

## 夏野菜を 食べよう！



夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、かぼちゃ、なす、ゴーヤなどがあり、ビタミン類や水分がたっぷり含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

今月の給食でも夏野菜カレーやマーボーなすとして出ます。ご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか？

### ～今月の献立紹介～

4日(火) 沖縄にちなんだ給食  
ジュースは、沖縄でよく食べられている豚肉や昆布が入った炊き込みごはんです。  
スープには沖縄県特産のもずくが入っています。



7日(金) 七夕給食  
天の川に見立ててそうめんが入っています。

