

令和7年

7月分 予定献立表

さいたま市立大成小学校

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類		
1(火)	ごはん		てづくしおかず	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのり		ゆかり	こめ	ごま	636	
			おやこに	たまご とりにく なまあげ		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
			いどかあえ		のり	こまつな	もやし キャベツ			26.8	
	先生のリクエスト給食				ぎゅうにゅう						
2(水)	とうもろこしとえびの炒め物						とうもろこし(白) とうもろこし(黄) えだまめ	こめ		576	
			しろみぎがなのカリカリフライ	白身魚(ブルーホワイティング)				じゃがいも でんぶん こめこ	あぶら		
			とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	じゃがいも	あぶら	20.7	
	旬の献立(とうもろこし)				ぎゅうにゅう						
3(木) ★	くらパン							こむぎこ こくとう	マーガリン	645	
			ポテトのチーズソースあえ	ウインナー とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
			コーンサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	さとう	あぶら	22.4	
					ぎゅうにゅう						
4(金)	にくうどん (じごなうどん)			ぶたにく なるこ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ながねぎ	こむぎこ さとう		577	
			かつやのビーフカレー			にがうり かぼちゃ		こむぎこ	あぶら ビーナッツ		
			わかめのすのもの		わかめ		もやし きゅうり	さとう		24.9	
	旬の献立(にがうり・かぼちゃ)				ぎゅうにゅう						
7(月)	ちらしずし			えび たまご	のり	さやいんげん	ほししいたけ かんぴょう	こめ でんぶん さとう	あぶら	549	
			たらフライ	スケトウダラ				こむぎこ パンこ	あぶら		
			たけのこ	とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ	はるさめ りんご(こむぎこ)		19.7	
	七夕の献立			かんてん		レモン果汁 みかん果汁	さとう みずあめ	あぶら			
8(火) ★	ごはん							こめ		602	
			マーボー豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん	なす たけのこ ほししいたけ たまねぎ ながねぎ	さとう でんぶん	あぶら		
			ナムル	みそ			にんにく しょうが にら		ごまあぶら	24.2	
	旬の献立(なす)				ぎゅうにゅう						
9(水) ★	もずくどん (ごはん)			ぶたにく	もずく	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが とうもろこし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	634	
			こさかないりまつばいも		にぼし			さつまいも さとう はちみつ	あぶら		
			ゆかりあえ				キャベツ きゅうり ゆかり			21.7	
					ぎゅうにゅう						
10(木) ★	こどもパン							こむぎこ さとう		579	
			まめとシーフードのトマトに	いか えび あさり だいす ひよこまめ		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう	あぶら		
			こまつなとわかめのサラダ		わかめ	こまつな	きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら	27.6	
					ぎゅうにゅう						
11(金) ★	キムチチャーハン			ぶたにく		キムチ(はくさい、たまねぎ、にんじん、とうがらし、にんにく)		こめ むぎ	あぶら ごまあぶら	552	
			あげ豆腐	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		
			ワンタンスープ	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ながねぎ しょうが	こめこ でんぶん	あぶら	21.1	
	先生のリクエスト給食			ぎゅうにゅう							
14(月)	ごはん							こめ		605	
			うましおにくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらす こんぶ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら ごまあぶら		
			ごまだれサラダ			にんじん	もやし きゅうり キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら	19.5	
					ぎゅうにゅう						
15(火) ★	ステーキ			ぶたにく さつまあげ	こんぶ	にら	ほししいたけ	こめ	あぶら	547	
			ししゃもフライ		ししゃも			こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら		
			かきたまじる	たまご とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ	でんぶん		23.0	
	沖縄県の郷土料理										
16(水) ★	かつやのビーフカレー (ごはん)			ぶたにく	チーズ	かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ りんご セロリ	こめ こむぎこ じゃがいも	あぶら	691	
						あおピーマン	にんにく しょうが トマト				
			ピーンズサラダ	きんとときまめ ひよこまめ だいす			きゅうり キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら		
	旬の献立(かぼちゃ・なす・ピーマン・トマト)			れいとうみかん				みかん		23.1	
				ぎゅうにゅう							
・献立は食材料等の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。					・7月に使用する小松菜と、7月2日に使用する白いとうもろこしは、さいたま市緑区にある若谷農園さんが育ててくださった野菜を使用する予定です。特に白いとうもろこしは糖度が高く、新鮮なとうもろこしを納品していただく予定です。					エネルギー 599 kcal	たんぱく質 22.9 g