



7月分予定献立表



平成 30年度

さいたま市立城南小学校

日	曜	主 食			主 な 食 品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		主 食	牛乳	副 食 (おかず)	あかのしよくひん (ち・にく・ほねになる)	きいろのしよくひん (ねつ・ちから・たいおんになる)	みどりのしよくひん (からだのちようしをとのえる)			
2	月	えだまめごはん	牛乳	さばのしおやき みそけんちん くだもの (れいとうみかん)	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも	えだまめ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こんにゃく こまつな れいとうみかん	616	22.4	
3	火	ごはん	牛乳	えびととうふのチリソース はるさめサラダ くだもの (バナナ)	ぎゅうにゅう えび とうふ	こめ あぶら ケチャップ ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう ごま	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが だいこん きゅうり こまつな バナナ	641	25.6	
4	水	ジャージャーめん (ホットちゅうかめん)	牛乳	ナッツとなつやさいのからあげ もやしときゅうりのピリからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	ホットちゅうかめん さとう トウバンジャン かたくりこ あぶら カシューナッツ こむぎこ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ ゴーヤ かぼちゃ きゅうり もやし にんにく しょうが にら ほししいたけ	676	28.0	
5	木	むぎごはん	牛乳	なまあげとうすらたまごのあますに かいそうサラダ くだもの (すいか)	ぎゅうにゅう なまあげ うすらたまご ぶたにく かいそうミックス	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ごま ケチャップ かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり たけのこ しめじ チンゲンサイ コーン キャベツ こんにゃく すいか	616	24.3	
6	金	ちらしずし	牛乳	とりにくのみそやき たなばたじる ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ きんしたまご とうふ みそ のり	こめ さとう ごま そうめん ゼリー	しょうが にんじん ほししいたけ かんぴょう とうがん さやえんどう しめじ オクラ	557	25.8	
9	月	ごはん	牛乳	にくじゃが ごますあえ くだもの (キウイフルーツ)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな キャベツ グリンピース もやし キウイフルーツ	581	20.0	
10	火	キムたまどん (むぎごはん)	牛乳	だいずとござかなの あおのりふうみ むしとうもろこし	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かえりにほし たまご あおのり	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさいキムチ ながねぎ にら とうもろこし	651	29.0	
11	水	ツナとトマトの スパゲティ	牛乳	ポテトフライ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン チーズ ほたて ひじき	スパゲティ さとう ケチャップ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく ホールトマト えだまめ きゅうり だいこん	640	21.2	
12	木	ごはん (あじつけのり)	牛乳	こいわしのなんばんづけ なすのみそしる	ぎゅうにゅう こいわしからあげ みそ あぶらあげ のり	こめ さとう あぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん なす こまつな あかピーマン	575	21.9	
13	金	ジューシー おきなわふう たきこみごはん	牛乳	いかのこくとうかりんあげ もずくスープ シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく こんぶ もずく いか	こめ ごま ごまあぶら あぶら 材割ナシ ゼリー かたくりこ くらざとう	にら にんじん ほししいたけ ながねぎ コーン えのきたけ	614	28.9	
17	火	コッペパン	牛乳	スラッピージョー バイクドポテト コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ	コッペパン じゃがいも あぶら バター ケチャップ ソース さとう デシクリップス パンこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン にんじん	638	23.2	
18	火	なつやさいカレー (ごはん)	牛乳	ビーンズサラダ デザート (アイス)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいしょうきんときまめ ひよこめめ だいず	こめ じゃがいも ソース あぶら パター さとう こむぎこ アイス カレールウ	しょうが なす セロリ たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ にんにく キャベツ ホールトマト きゅうり アップルソース	615	20.4	
* 都合により、献立や食材が変更することもあります。								学校給食摂取基準 ※ (望ましい範囲)	640	24 ※ (18~32)

6日、七夕の行事食を実施します。13日、沖縄の郷土料理を取り入れた献立です。



夏の野菜

かぼちゃ とまと なす とうがん きゅうり ゴーヤ (にがうり) とうもろこし
みょうが にんにく えだまめ ししとう いんげん オクラ 大葉 (おおば)
ピーマン スッキーニ など

○ 夏の野菜は、ほった体を冷やす作用や、夏ばてに負けないよう、スタミナがつくよう調整してくれます。暑さで奪われやすいビタミンCも豊富です。ご家庭でも献立に上手に取り入れて、たくさん食べて下さい。



*** 今月は、夏野菜を使用した献立がいろいろ登場します ***