



令和7年度 7月分学校給食予定献立表



さいたま市立辻小学校

日	曜	こ ん だ て			あ か	き	み ど り	栄養価
		主 食	牛乳	お か す	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの	エネルギーkcal たんぱく質g
1	火	ごはん	牛乳	じゃがいもとりにくのさっぱりに しおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく だいず こんぶ	ごめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが キャベツ きゅうり かぶ こまつな	598 24.4
2	水	じゃこいりゆかり ごはん	牛乳	さばのカレーしょうゆやき トマトんじる	牛乳 ちりめんじゃこ サバ ぶたにく とうふ	ごめ あぶら ごま こんにゃく	ゆかり ごぼう にんじん トマト だいこん ねぎ	568 24.9
3	木	なすのミートソース スパゲティ	牛乳	ホキこうそうフライ こまつなとわかめのサラダ	牛乳 ぶたにく ガルパングリッツ チーズ ホキ わかめ	ごむぎこ オリーブオイル あぶら ごまあぶら ごま	なす たまねぎ にんじん にんにく あぶら こまつな もやし	647 32.5
4	金	ごはん	牛乳	アドボ ニラガ プト せかいのりょうり 「フィリピン」	牛乳 とりにく ぶたにく とうりゅう	ごめ あぶら さとう じゃがいも ごめこ	たまねぎ にんにく ローリエ セロリー キャベツ さやいんげん	612 26.7
7	月	てまきずし	牛乳	たなばたじる たなばたゼリー たなばたこんだて☆	牛乳 のり いか なっとう ぶたにく とうふ かまぼこ たまご	ごめ さとう あぶら そうめん	きゅうり にんじん だいこん たまねぎ こまつな パインアップル	585 25.2
8	火	ごはん	牛乳	タッカルビ コリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく わかめ のり ヨーグルト	ごめ あぶら さとう ごむぎこ でんぶん ごまあぶら かたくりこ ごま	しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ にら きゅうり こまつな	611 25.0
9	水	おろしうどん	牛乳	なつやさいとだいずのからあげ ごまだれサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ だいず	ごむぎこ さとう かたくりこ ごむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	なす たまねぎ にんじん だいこん しょうが にがうり かぼちゃ もやし きゅうり キャベツ	589 25.5
10	木	くろパン	牛乳	ポテトのチーズソースあえ えだまめいりひじきのマリネ 1年生とうもろこしのかわむきたいけん とうもろこし	牛乳 ウインナー とりにく チーズ ひじき	ごむぎこ くるさとう じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ あかピーマン えだまめ とうもろこし	611 23.1
11	金	ごはん	牛乳	マーボースッキーニ えのきとわかめのナムル すいか	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ	ごめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん スッキーニ しいたけ ねぎ にんにく にら しょうが もやし こまつな えのき すいか	550 24.9
14	月	もすくどん (ごはん) おきなわけんのきょうどりょうり	牛乳	ピリからきゅうり サーターアングァー	牛乳 もすく ぶたにく とうりゅう	ごめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごむぎこ くらざとう	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん とうもろこし きゅうり	631 22.3
15	火	わかめごはん	牛乳	とりにくのユーリンソースかけ かみなりじる	牛乳 とりにく とうふ たまご わかめ	ごめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	579 26.3
16	水	なつやさいカレー (ごはん) おはなしきゅうり 「山田県立山田小学校 ～ポンチでピンチ?！山田島～」	牛乳	フルーツポンチ	牛乳 とりにく ひよこめ チーズ	ごめ あぶら じゃがいも しらたまこ こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ セロリ にんにく しょうが りんご ピーマン トマト みかん パイン もも	639 22.7

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。エネルギー650kcal・たんぱく質27.0g(22～32g)が基準となっています

《おねがい》箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。箸をなくした時は、給食室にも一度声をかけてみてください。

🍴 マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつなを使用します♪

7月は、えだまめ・なす・トマト・きゅうり・とうもろこし・かぼちゃなど旬の夏野菜を多く取り入れました。
夏野菜には、体調を整えてくれるビタミン類や水分がとても多く含まれています。
7月は給食の野菜をしっかりと食べて体調を整え、夏休みを元気に過ごしましょう！

