



令和6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	月	ごはん	牛乳	なすいりマーボー豆腐 えのきとわかめのナムル	牛乳 豆腐 ぶたにく わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら こま	なす たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ いら にんにく しょうが しいたけ もやし こまつな えのきだけ	589 26.3
2	火	もずくどん (ごはん)	牛乳	こざかないりまつばいも きのこいりおひたし	牛乳 もずく ぶたにく にほし	こめ さとう あぶら でんぷん こまあぶら さつまいも ほろみつ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん コーン こまつな しめじ	600 23.1
3	水	えだまめごはん	牛乳	あじのしろしょうゆやき とんじる	牛乳 あじ ぶたにく 豆腐	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく	えだまめ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ	570 28.1
4	木	ごはん <small>1年生とうもろこしの皮むき体験</small>	牛乳	じゃがいもとひじきのにもの わふうサラダ とうもろこし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ひじき わかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら こま	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん もやし だいこん とうもろこし	621 23.4
5	金	フラワーロール	牛乳	とりにくとひよこまめのカレーに コールスローサラダ	牛乳 とりにく ひよこまめ	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ ビーマン にんにく トマト りんご キャベツ あかビーマン にんじん りんご	591 23.3
8	月	ちらしずし <small>七夕献立</small>	牛乳	いわしフライ たなばたじる わらびもち	牛乳 えび いわし たまご のり とうふ かまぼこ きなこ	こめ さとう あぶら こんにゃく そうめん やきふ わらびもち	しいたけ かんぴょう さやいんげん にんじん だいこん たまねぎ おくら	691 24.3
9	火	ごはん	牛乳	じゃがいもとりにくのさっぱり しおこんぶあえ	牛乳 とりにく だいず しおこんぶ	こめ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら こま	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	681 25.1
10	水	★オリンピック献立 ソフトフランスパン りんごジャム <small>フランス料理</small>	牛乳	タラのプロヴァンスソースかけ ガルビュールスープ	牛乳 タラ ベーコン しろいんげんまめ	パン あぶら さとう オリブあぶら じゃがいも でんぷん	りんご たまねぎ トマト にんにく レモン パセリ キャベツ かぶ ねぎ パセリ にんじん	660 22.5
11	木	ごはん	牛乳	タッカルビ チョレギサラダ れいとうみかん	牛乳 とりにく こんぶ わかめ のり	こめ あぶら さとう トック でんぷん こまあぶら こま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ いら ほくさい だいこん きゅうり あかビーマン みかん	660 22.5
12	金	ごまじるうどん	牛乳	だいずとごさかなのシャリシャリあげ いそかあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ こんぶ だいず にほし のり	うどん さとう こま こむぎこ あぶら	にんじん ねぎ しめじ こまつな キャベツ もやし	627 28.0
16	火	なつやさいカレー (ごはん)	牛乳	こんにゃくサラダ すいか	牛乳 ひよこまめ ぶたにく わかめ	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう こま	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ビーマン セロリ にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり コーン すいか	619 20.1
17	水	★食育の日 ◎ジュース <small>沖縄県の郷土料理</small>	牛乳	グルクンのたつたあげ ◎アーサーじる れいとうパン	牛乳 ぶたにく こんぶ さつまあげ グルクン あおさのり とうふ	こめ あぶら でんぷん	しいたけ いら にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ パイナップル	632 28.4

※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。

◎ジュース：豚肉や昆布、野菜などが入った炊き込みご飯 ◎アーサー汁：アーサーとはあおさのりのこと。

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・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食べて体調を整え、夏休みを元気に過ごしましょう！

