



令和8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	体の調子をとのえる 食べもの	エネルギー・kcal たんぱく質g
1	水	ごはん	牛乳	なまあげとなすのみそいため ごまあえ	牛乳 なまあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	なす たまねぎ たけのこ ねぎ にら しょうが にんじん こまつな キャベツ	580
		おきなわけんのきょうどりようり						21.9
2	木	ジュシー	牛乳	グルクンのシークワサーソース ◎イナムドッチ	牛乳 ぶたにく こんぶ さつまあげ グルクン かまぼこ	こめ あぶら かたくりこ さとう	こんにゃく にら シークワサー たまねぎ しいたけ	526
								28.7
3	金	ミートソースパグッティ	牛乳	フライドポテト バジルサラダ	牛乳 ぶたにく ガルパングリッツ	こむぎこ オリーブオイル じゃがいも あぶら さとう	なす スッキーニ たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし バジル	604
		1年生とうもろこしのかわむき🐣						25.0
6	月	ごはん	牛乳	マーボースッキーニ しろいうもろこし ヨーグルト	牛乳 とうふ ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん スクッキーニ しいたけ ねぎ にんにく にら しょうが とうもろこし	649
		たなばたこんだて☆彡						28.2
7	火	ちらしずし	牛乳	さばのしおやき うおめんのたなばたじる	牛乳 えび たまご のり サバ おさかなめん とうふ	こめ あぶら さとう	しいたけ かんぴょう さやいんげん にんじん だいこん とうがん オクラ	616
								25.9
8	水	ごまじるにくうどん	牛乳	なつやさいとだいずのからあげ えだまめサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なんと だいず ひじき	こむぎこ あぶら さとう ごま かたくりこ	たまねぎ にんじん ねぎ にがうり かぼちゃ えだまめ キャベツ	612
		カルシウムたっぷりこんだて						27.3
9	木	ごはん (こまつなふりかけ)	牛乳	まめあじのからあげあまずソース けんちんじる	牛乳 ちりめんじゃこ まめあじ とうふ	こめ あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ さとう じゃがいも	こんにゃく こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ	578
		せかいのりようり『ベトナム』🇻🇳						21.7
10	金	◎セルフパインミー (ソフトフランスパン)	牛乳	セルフパインミー (とりにくいため) セルフパインミー (やさいのピクルス) フォー パインアップル	牛乳 とりにく	こむぎこ あぶら さとう こめこ	バジル きゅうり だいこん にんじん しょうが こまつな ねぎ パイナップル	554
		おきなわけんのきょうどりようり			じぶんで くをパンに はさもう！			30.3
13	月	もずくどん (ごはん)	牛乳	にんじんしりしり サーターアングギー	牛乳 もずく ぶたにく たまご ツナ かつおぶし とうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ホットケーキミックス こ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん とうもろこし	678
								25.6
14	火	えだまめわかめごはん	牛乳	モーカのクリスピーあげ トマとんじる	牛乳 わかめ モーカ ぶたにく とうふ	こめ あぶら ごま こめこ	こんにゃく えだまめ ごぼう にんじん トマト だいこん ねぎ	611
								24.1
15	水	なつやさいカレー (ごはん)	牛乳	てづくりふくじんづけ すいか	牛乳 ぶたにく ひよこまめ しろはなまめ	こめ あぶら じゃがいも はちみつ さとう	セロリー にんにく しょうが たまねぎ なす ローリエ かぼちゃ にんじん りんご トマト ビーマン きゅうり だいこん れんこん すいか	579
								19.7

◎イナムドッチ：沖縄県でお祝いの日に食べられる、豚肉を使った白みそ汁

◎パインミー：サクサクのパンに、お肉と野菜を挟んだベトナムのサンドウィッチ

※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。

マークの白は、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♪

