



# 令和5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
3	月	ぶたおろしどん (ごはん)	牛乳	だいすとなつやさいのからあげ とうふのみそしる	牛乳 ぶたにく だいす あぶらあげ とうふ わかめ	こめ あぶら しらたき さとう こま こむぎこ	しょうが にら たまねぎ だいこん えのきだけ にがうり かぼちゃ ねぎ にんじん	684
								28.6
4	火	こどもパン	牛乳	シイラバジルフライ フレンチサラダ コーンチャウダー	牛乳 シイラ ベーコン	パン さとう あぶら パンこむぎこ オリブあぶら じゃがいも	バジル キャベツ きゅうり たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん	651
								25.0
5	水	ごはん	牛乳	なすいりマーボーどうふ えのきとわかめのナムル ♡	牛乳 とうふ 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 だけのご ねぎ にら 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
6	木	ごはん	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 きゅうりいげん キャベツ もやし だいこん とうもろこし	621
								23.4
7	金	たなばたうどん  セタ献立	牛乳	ししゃものりこまフライ からしあえ ♡ たなばたくすまんじゅう	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ ししゃも あおのり あすき かんてん	うどん やきふ さとう あぶら こむぎこ パンこでんぷん こま くすこ	にんじん だいこん ねぎ オクラ こまつな キャベツ もやし	665
								25.5
10	月	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 とうふ	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
11	火	◎フィレンツェとトマトの スパゲッティ	牛乳	カレーポテト ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン えび だいしょうきんとき ひよこまめ	スパゲッティ オリブあぶら じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく フィレンツェ トマト マッシュルーム きゅうり あかピーマン キャベツ	585
								20.9
12	水	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 にら ほうさい だいこん きゅうり あかピーマン みかん	660
								22.5
13	木	ごはん	牛乳	じゃがいもとりにくのさつぱりに しおこんぶあえ ♡	牛乳 とりにく だいす 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
14	金	メロンパン	牛乳	パイヤベース コールスローサラダ	牛乳 えび いか たら	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマト キャベツ コーン	640
								24.3
18	火	★食育の日 ◎ジュースー  沖縄県の郷土料理	牛乳	きはだまぐろのこくとうかりんあげ ◎アーサーじる パイナップル	牛乳 ぶたにく こんぶ さつまあげ きはだまぐろ あおさのり とうふ	こめ あぶら でんぷん くろさとう	しいたけ にら にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ パイナップル	579
								28.0
19	水	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 ピーマン 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

※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、給食室に声をかけてください。

◎フィレンツェとトマトのスパゲッティ：フィレンツェとはなすの品種でさいたま市産のヨーロッパ野菜。果肉がしっかりしていて加熱しても崩れにくい。

◎ジュースー：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と食べて体調を整え、夏休みを元気に過ごしましょう！

