

7月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立泰平小学校
令和5年7月

日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			栄養価
	しゅしょく		おかず	き ねつやちから になるもの	あか ちやく・ほね になるもの	みどり からだのちょうしを ととのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3(月)	えだまめいり わかめごはん	ぎゅう にゅう	いわしのうめに とんじる	ごはん あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ いわし ぶたにく とうふ	えだまめ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	593
							26.6
4(火)	わふうピラフ	ぎゅう にゅう	スパイシーポテト えだまめとひじきのサラ ダ	ごはん あぶら バター じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	にんじん たまねぎ しめじ えりんぎ マッシュルーム グリーンピース えだまめ だいこん	608
							20.5
5(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	しおまーぼーどうふ えのきとわかめのナムル	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが こねぎ もやし こまつな えのき にんにく	593
							25.5
6(木)	こどもパン	ぎゅう にゅう	チーズオムレツ マカロニサラダ すいか	パン マカロニ	ぎゅうにゅう チーズオムレツ	コーン きゅうり にんじん たまねぎ すいか	559
							19.4
7(金)	★ たなばたこんだて ★			ごはん あぶら さとう コロケ そうめん くずまんじゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ	にんじん ほししいたけ コーン だいこん さやいんげん たまねぎ オクラ	717
	ちらしずし	ぎゅう にゅう	ほしがたコロケ たなばたスーフ くずまんじゅう				22.0
10(月)	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいものにくみそ からしあえ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし さやいんげん こまつな キャベツ	584
							20.8
11(火)	🐾 まいつき19にちは しょくいくのひ 🐾 おきなわけんの きょうどりょうりを しょうかいします			ごはん あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく くもすく こんぶ さつまあげ おさかなメンチカツ	ほししいたけ にんじん ちんげんさい えのき コーン ねぎ にんじん	600
	ジューシー	ぎゅう にゅう	おさかなメンチカツ おきなわけんすーフ				23.5
12(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	てづくりじゃこふりかけ こがねに いそかあえ	ごはん さとう じゃがいも ごま こんにやく あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり かつおぶし ぶたにく しおこんぶ なまあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし グリーンピース こまつな キャベツ	607
							22.5
13(木)	くろパン	ぎゅう にゅう	だいのすのインドふう こまつなサラダ れいとうミカン	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいの わかめ	たまねぎ にんじん しょうが こまつな きゅうり コーン みかん	219
							11.9
14(金)	かんこくふう たきこみごは ん	ぎゅう にゅう	にくだんごのてりやき ごまキムチじる	ごはん あぶら こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ にくだんご	にんじん にんにく もやし だいこん ほうれんそう なす とうがん こまつな はくさい ねぎ	601
							24.1
17(月)	海の日						
18(火)	おろしうどん	ぎゅう にゅう	がんものふくめに ゆばすあえ	うどん さとう	とりにく あぶらあげ ゆば がんもどき	なす たまねぎ だいこん にんじん しょうが こまつな もやし	557
							26.9
19(水)	☺ 1がっき きゅうしょく さいしゅうび ☺			ごはん あぶら じゃがいも さとう ガリガリ君 バニラアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン りんご セロリ にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん れんこん しょうが	745
	ごはん	ぎゅう にゅう	なつやすまいカレー てづくりふくじんづけ セレクトアイス (ガリガリくん/バニラアイス)				23.2

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・学級閉鎖の調整によりデザートをつけて給食費の調整をします。⇒10日フローズンクレープ(3年2組)