

7月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和7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			栄養価
	しゅしょく	ぎゅう	おかず	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)
				ちやにく・ほね になるもの	ねつやちから になるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	たんぱく質 (g)
1(火)	ごはん	ぎゅう にゅう	うましおにくじゃが そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら こんにやく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こねぎ	539 18.9
2(水)	セサミバーズ	ショ ア	だいすのインドふうにかみ レモンサラダ	ショア ぶたにく だいす	こむぎこ ごま じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり レモン	564 25.9
3(木)	◆えだまめいり わかめごはん	ぎゅう にゅう	メルルーサの やさいあんかけ ◆なすのみそしる	ぎゅうにゅう メルルーサ わかめ	ごはん あぶら でんぶん さとう	えだまめ たまねぎ なす さやいんげん にんじん	551 22.1
4(金)	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげとキムチの いために ゴマダレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん たまねぎ はくさい にら もやし きゅうり キャベツ	620 26.0
◎ たなばたこんだて ◎							
7(月)	◎ちらしずし	ぎゅう にゅう	ほしがたコロッケ ◎たなばたじる ◆れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごはん あぶら さとう そうめん じゃがいも パンこ でんぶん こむぎこ	にんじん ほししいたけ コーン さやいんげん だいこん たまねぎ オクラ みかん	617 19.8
◆ 3年生が とうもろこしの かわむきをします ◆							
8(火)	おろしうどん	ぎゅう にゅう	◆しろいとうもろこし ◆ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	じこなうどん さとう でんぶん あぶら	なす たまねぎ だいこん にんじん しょうが とうもろこし きゅうり にんにく	598 20.8
9(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	◆まーぼーなすどうふ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	なす にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	583 25.0
10(木)	コッペパン	ぎゅう にゅう	セルフフィッシュサンド (タラのフライ・ コールスローサラダ) ◆冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく たら	こむぎこ さとう あぶら でんぶん パンこ	キャベツ ビーマン コーン きゅうり たまねぎ とうがん ほししいたけ にんじん こまつな	520 40.7
11(金)	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいもの カレーしょうゆに ◆えだまめいり ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき なまあげ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース えだまめ きゅうり だいこん	597 21.1
14(月)	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに ◆トマとんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	ごはん あぶら こんにやく さとう でんぶん	ごぼう にんじん トマト だいこん ねぎ	639 25.3
☆ おきなわけんの きょうどりょうりを しょうかいします ☆							
15(火)	ごはん	ぎゅう にゅう	☆タコライス (タコス・ゆでやさい) もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ もずく	ごはん あぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく ねぎ キャベツ コーン ほししいたけ たけのこ	553 23.6
☺ 1がっき きゅうしょく さいしゅうび ☺							
16(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	◆なつやさいカレー てづくりふくじんづけ セレクトシャーベット (みかん、りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ にんじ なす ビーマン りんご セロリ にんにく しょうが きゅう だいこん トマト みかん	595 21.3

- ・献立表の栄養価は中学年のものを表示しています。
- ・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。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材量などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

ぎょうじしょく しゅん しよくざい きせつ りょうり
◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)
きょうどりょうり
☆郷土料理