

7月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和8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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あか ちやにく・ほね になるもの	きいろ ねつやちから になるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	
1(水)	やきにく チャーハン	ぎゅうにゅう	はるまき ◆なつやさいの ごまキムチじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	ごはん じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま こむぎこ でんぶん	にんじん にんにく ねぎ なす しょうが こまつな しいたけ かぼちゃ だいこん たまねぎ はくさい たけのこ キャベツ	675 25.7
☆ おきなわけんの りょうりを しょうかいします ☆							
2(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	☆タコライス (タコス・ゆでやさい) ◆とうがんスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく チーズ	ごはん あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうがん ほしいたけ こまつな コーン	608 26.2
3(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいもの カレーしょうゆに レモンあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 キャベツ きゅうり レモン	592 20.4
★ ワールドカップかいさいこく カナダのりょうりを しょうかいします ★							
6(月)	コッペパン	ぎゅうにゅう	★メープルシロップ ★カナダふうチャウダー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら メープルシロップ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パプリカ きゅうり コーン	627 23.1
◎ たなばたこんだて ◎							
7(火)	◆えだまめいり わかめごはん	ぎゅうにゅう	◎ほしがたハンバーグ ◎たなばたじる ◎たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	ごはん あぶら そうめん さとう	えだまめ にんじん だいこん たまねぎ オクラ にんにく しょうが	597 20.1
8(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	あじつけのり ◆グルクンのたつたあげ ◆なすのみそしる	ぎゅうにゅう のり あぶらあげ とうふ グルクン	ごはん あぶら でんぶん	なす ねぎ こまつな しょうが	595 25.3
◆ おれんじ学級のみなさんが とうもろこしの かむむきをします ◆							
9(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	なまげとキムチのいために ◆しろいとうもろこし	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	にんじん たまねぎ はくさい にら もやし とうもろこし	618 25.1
10(金)	にくうどん	ぎゅうにゅう	ひじきいりたまごやき ◆ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ たまご	じこなうどん さとう あぶら ひじき	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり にんにく しょうが	597 25.4
13(月)	やさいたっぷり やきそば	ぎゅうにゅう	たまごいりわかめスープ ◆れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	こむぎこ あぶら でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン えのきだけ こまつな もやし みかん	568 18.7
14(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	はっほうさい こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ うすらのたまご	ごはん あぶら こんにやく さとう でんぶん ごま	しょうが にんじん コーン たまねぎ キャベツ たけの ほしいたけ チンゲンサ きゅうり だいこん	572 19.7
☺ 1がつき きゅうしょく さいしゅうび ☺							
15(水)	ナン	ぎゅうにゅう	◆なつやさいの バターチキンカレー てづくりふくじんづけ セレクトシューアイス	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグル なまクリーム	こむぎこ さとう あぶら バター たまご	たまねぎ にんじん トマト ズッキーニ ピーマン しょうが にんにく りん きゅうり だいこん なす	576 22.8

- ・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 しょくざい 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 せがい りょうり
★郷土料理 ★世界の料理