

7月分給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立浦和大里小学校

こ ん だ て					お も な ざ い り よ う			栄養価
日	曜	主食	牛乳	お か す	赤	黄	緑	
					ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	
1	月	はちみつパン	○	さけのレモンソースがけ しろいんげんまめのスープ くだもの(れいとうみかん)	牛乳 ほたて さけ しろいんげんまめ ベーコン	パン こむぎこ あぶら さとう	レモン だいこん みかん キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	631 29.2
2	火	はくはん	○	かいせんどうふ きゅうりともやしナムル	牛乳 あさり どうふ いか えび うずらたまご	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん さとう	たけのこ しいたけ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし	574 27.4
3	水	えだまめごはん	○	あじのなんばんづけ かきたまじる	牛乳 かまぼこ あじ たまご	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん さとう こむぎこ	えだまめ ねぎ えのきたけ にんにく こねぎ しめじ しょうが たまねぎ	584 26.7
4	木	ツイストパン	○	じゃがいものクリームに ビーンズサラダ	牛乳 きんときまめ とりこく ひよこまめ チーズ	パン さとう バター じゃがいも マヨネーズ(卵黄)	たまねぎ グリンピース にんじん きゅうり マッシュルーム キャベツ	618 25.8
5	金	ちらしずし	○	ほしのコロッケ からしあえ ★七夕献立	牛乳 のり ちくわ たまご	こめ あぶら さとう	しいたけ にんじん もやし かんぴょう こまつな さやいんげん キャベツ	551 17.7
8	月	はくはん (てっかみそ)	○	にくじゃが ごしきあえ	牛乳 ぶたにく だいす みそ	こめ じゃがいも あぶら くらさとう さとう	たまねぎ さやえんどう きゅうり にんじん こまつな だいこん しらたき もやし コーン	599 24.4
9	火	はくはん	○	ハンバーグおろしソースがけ みそけんちんじる とうもろこし ★一年生とうもろこしの皮むき	牛乳 みそ ハンバーグ どうふ	こめ じゃがいも あぶら さとう	だいこん にんじん とうもろこし こんにゃく こまつな ごぼう ねぎ	597 23.4
10	水	もずくどん (はくはん)	○	きびなごカリカリフライ ゆかりあえ	牛乳 きびなご もずく ぶたにく	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ さやいんげん きゅうり にんじん コーン だいこん しょうが キャベツ ゆかり	599 24.4
11	木	はくはん	○	マーボーどうふ はるさめサラダ くだもの(かわちばんかん)	牛乳 みそ ぶたにく はるさめ どうふ	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん さとう はるさめ	にんにく にんじん いら もやし しょうが しいたけ ねぎ こまつな たまねぎ たけのこ だいこん かわちばんかん	600 27.0
12	金	ナスとトマトの アラビアータ スパゲティ	○	ポテトフライ サワーボンチ ★開校記念日献立	牛乳 ベーコン ぶたにく	めん レモンゼリー サイダー あぶら ワインゼリー オリーブオイル じゃがいも マスカットゼリー	たまねぎ トマト みかん しめじ ナス にんにく パセリ	587 20.3
16	火	ジュージュー	○	アーサーじる サーターアンダギー ★沖縄県の料理	牛乳 さつまあげ たまご ぶたにく あおさ みそ こんぶ どうふ	こめ ホットケーキミックス あぶら さとう	しいたけ ねぎ いら えのき たまねぎ	558 19.4
17	水	なつやさいカレー (はくはん)	○	コールスローサラダ くだもの(すいか)	牛乳 ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう	なす にんじん にんにく キャベツ かぼちゃ ピーマン しょうが コーン たまねぎ セロリー トマト きゅうり すいか	601 21.9

※都合により献立を変更する場合があります。

※マスクは毎日小袋に入れて持ってきましょう。 ランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。

～献立紹介～

《今月も旬の食材をたくさん献立に取り入れてています》

3日 えだまめご飯

旬のえだまめを使ったご飯です。作り方は、給食だよりに掲載したのでぜひご覧ください。

9日 とうもろこし

緑区の若谷農園のとうもろこしを使います。

若谷さんは子供たちのためにいつも新鮮な野菜を届けてくれます。

今年も1年生が皮むきをします！！

12日 なすとトマトのアラビアータスパゲティ

開校記念日献立です。いつもは赤飯でお祝いをしていましたが、今年は洋風のメニューで

開校記念日のお祝いをします。

17日 夏野菜カレー、すいか

なす、かぼちゃ、ピーマン、トマトなど夏野菜がたっぷり入ったカレーです。

