

7月分予定献立表

日(曜) ☆1科1日-kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
1(火) ☆588 ◎27.9	牛乳	牛乳
	えだまめごはん	米 強化米 昆布 みりん 食塩 酒 しょうゆ えだまめ
	あじのなんばんづけ	あじ 小麦粉 油 にんにく しょうが ねぎ しょうゆ 砂糖 酢 酒 一味唐辛子 ごま油
	トマトんじる	豚肉 豆腐 ごぼう にんじん トマト こんにゃく だいこん たまねぎ 油 赤みそ 白みそ かつお節
2(水) ☆597 ◎24.1	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	てっかみそ	大豆 油 京桜みそ 西京みそ 黒砂糖 みりん
	にくじゃが	豚肉 たまねぎ にんじん しらたき じゃがいも 油 かつお節 砂糖 酒 しょうゆ みりん さやいんげん
	からしあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ からし粉
3(木) ☆631 ◎23.6	牛乳	牛乳
	くろパン	黒パン(乳なし)
	しろはなまめのシチュー	鶏肉 パーコン じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム 白豆ペースト グリンピース 油 小麦粉 バター 油 チキンガラスープ 食塩 白こしょう チーズ 牛乳
	コーンサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 コーン たまねぎ 油 米酢 砂糖 食塩 白こしょう
	れいとうみかん	みかん
4(金) ☆617 ◎27.1	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	マーボー豆腐	油 トウバンジャン にんにく しょうが 豚肉 紹興酒 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 砂糖 しょうゆ 赤みそ オイスターソース テンメンジャン にら ねぎ 豆腐 でん粉 ごま油
	はるさめサラダ	春雨 にんじん 緑豆もやし きゅうり キャベツ しょうゆ 米酢 食塩 砂糖 からし粉 ごま油
	れいとうパイン	パイン
7(月) ☆525 ◎21.0	牛乳	牛乳
	たなばたちらし	米 強化米 酒 砂糖 食塩 酢 えび 酒 干しいたけ かんぴょう 砂糖 しょうゆ みりん かばぼこ みりん さやいんげん のり
	こいわしフライ	小いわしフライ 油
	こまつなごまあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ 砂糖 ごま
	★七夕献立★	
8(火) ☆553 ◎20.7	牛乳	牛乳
	トマトとズッキーニのスパゲティ	スパゲッティ ズッキーニ 油 豚肉 たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく 青ピーマン トマトピューレ ケチャップ ウスターソース チーズ 赤ワイン 食塩 白こしょう 油
	あおのりポテト	じゃがいも 油 食塩 白こしょう あおのり
	さわやかサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 なつみかん缶 油 米酢 砂糖 食塩 白こしょう
	※さいたま市産のズッキーニを使用します	
9(水) ☆573 ◎26.3	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	かいせんで豆腐	豆腐 豚肉 酒 あさり いか うずら卵 たけのこ たまねぎ にんじん 干しいたけ 油 チンタン しょうが 酒 食塩 白こしょう オイスターソース しょうゆ 砂糖 でん粉 ごま油 こまつな
	ちゅうかつづけ	だいこん きゅうり 食塩 ごま油 しょうゆ 砂糖 米酢
10(木) ☆562 ◎27.0	牛乳	牛乳
	こどもパン	子供パン(乳なし)
	ほきのガーリックやき	ほき にんにく 食塩 白こしょう オリーブ油
	ミネストローネ	油 にんにく パーコン セロリー にんじん たまねぎ チンタン じゃがいも キャベツ ホールトマト トマトピューレ 食塩 白こしょう マカロニ
	わかやさんのとうもろこし	とうもろこし
1年生がとうもろこしの皮むきをします！！		
11(金) ☆558 ◎24.3	牛乳	牛乳
	せきはん	米 もち米 あずき 油 食塩
	(ごましお)	ごま塩
	さけのたつたあげ	さけ立田揚げ 油
	かきたまじる	こまつな 鶏卵 にんじん たまねぎ じゃがいも しょうゆ 食塩 かつお節 えのきたけ でん粉
	ソーダアイス	ソーダアイス
14(月) ☆558 ◎22.4	牛乳	牛乳
	ターメリックライス	米 強化米 油 ターメリック 食塩 チンタン
	まめいりストロガノフ	豚肉 赤ワイン にんにく 油 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム ポークガラスープ デミグラスソース トマトピューレ 食塩 白こしょう ローリエ粉 生クリーム 小麦粉 バター 油
	こまつなサラダ	わかめ こまつな きゅうり コーン しょうゆ 米酢 砂糖 ごま油

日(曜) ☆17時～kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
15(火) ☆656 ◎22.1	牛乳	牛乳
	もずくどん	白飯 もずく 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが 油 酒 しょうゆ
	(はくはん)	さやいんげん コーン ポークガラスープ でん粉 食塩 ごま油 砂糖 みりん
	はるまぎ	春巻き 油
	ゆかりあえ	キャベツ きゅうり だいこん 食塩 ゆかり
毎月19日は 食育の日	★沖縄県の料理★	
16(水) ☆621 ◎22.0	牛乳	牛乳
	なつやさいカレー	白飯 豚肉 カレー粉 食塩 白こしょう なす かぼちゃ たまねぎ じゃがいも にんじん 青ピーマン セロリー にんにく しょうが 油 ホールトマト ポークガラスープ ウスターソース
	(はくはん)	ローリエ粉 クロップ粉 カレールウ
	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり キャベツ 食塩 コーン たまねぎ 砂糖 米酢
		食塩 白こしょう 油
	すいか	すいか

～献立紹介～

・1日 えだまめご飯、あじの南蛮漬け、トマ豚汁

夏に旬をむかえる食材（えだまめ、あじ、トマト）がたくさん入った献立です。トマ豚汁は浦和大里小学校で初登場する料理なので、みなさんの反応が楽しみです。

・8日 トマトとズッキーニのスパゲティ

さいたま市にあるヨーロッパ野菜研究会の農家さんが育てたズッキーニを使っています。緑色と黄色のズッキーニが入っているので探してみてください。

・10日 とうもろこし

今年も1年生がとうもろこしの皮むきをします。葉の様子、ひげの様子などよく観察しながら皮むきをしてくださいね。

・11日 開校記念日献立

浦和大里小学校は今年で49年目を迎えます。お祝いに赤飯を炊きます。また、みなさんがと～っても楽しみにしていたアイスのデザートをつけます。お楽しみに！！