













令和5年7月 予定献立表

さいたま市立野南小学校

日(曜)	献立名			おもに体をつくる食品			おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価	
	しじよく	牛乳	おかず (しじよいくさい)	あか			みどり			きいろ		エネルギー(kcal)	
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻		緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	たんぱく質(g)		
3(月)	7月2日～7日 半夏生 たこめし		さばのしおやき とんじる	たこ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	ねぎ	こめ	こんにやく	あぶら	582
				あぶらあげ	とうふ		こまつな	しょうが		きょうかまい			
4(火)	むぎごはん		なまあげとかぼちゃのみそそばろに うましおキャベツ	ぶたにく		ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	きゅうり	こめ	でんぶん	あぶら	678
				みそ		のり	かぼちゃ	たまねぎ	にんにく	きょうかまい			
5(水)	はちみつレモントースト		クリームスープ コーンサラダ	とりにく		ぎゅうにゅう	にんじん	レモン	きゅうり	しよくパン	こめこ	マーガリン	569
						ちゅうりょうぎゅうにゅう		たまねぎ	コーン	さとう		あぶら	
6(木)	おからツナどん むぎごはん		しょうがじる わかやさんのしろとうもろこし	ツナ		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	だいこん	こめ		あぶら	559
				おから			こまつな	しょうが	とうもろこし	きょうかまい			
7(金)	7月7日 セタの節句 ちらしずし		たなぼたじる たなぼたフルーツしらたま	とりにく		ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ	みかん(缶)	こめ	しらたま	あぶら	600
				とうふ			さやえんどう	だいこん	レモン	きょうかまい	サイダーゼリー		
10(月)	かんこくふうたきこみごはん		チヂミ わかめスープ	ぶたにく		ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく		こめ	さとう	あぶら	560
				いか		わかめ	こまつな	りょくとうもやし		きょうかまい	こむぎこ		
11(火)	むぎごはん		あじのなんぼんづけ もずくとたまごのスープ	あじ		ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが		こめ	でんぶん	あぶら	604
				とうふ		もずく		にんにく		きょうかまい	さとう		
12(水)	むぎごはん		なまあげとナスのみそに こまつなとわかめサラダ	なまあげ		ぎゅうにゅう	にんじん	なす	しょうが	こめ	でんぶん	あぶら	607
				ぶたにく		わかめ	にら	たまねぎ	きゅうり	きょうかまい			
13(木)	ジュシー		いかのこくとうかりんあげ かいそうサラダ れいとうパイナップル	ぶたにく		ぎゅうにゅう	にら	ほししいたけ	れいとうパイナップル	こめ	さとう	あぶら	560
				さつまあげ		こんぶ		だいこん		きょうかまい			
14(金)	ツイストパン		ラトウエイ ABCスープ	ベーコン		ぎゅうにゅう	かぼちゃ	にんにく	キャベツ	ツイストパン		オリーブオイル	596
				とりにく		チーズ	ホールトマト	なす		マカロニ			
18(火)	キムたまどん むぎごはん		なつやさいチップス ナムル	たまご		ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	はくさいキムチ	こめ	でんぶん	ごまあぶら	631
				ぶたにく			にら	にんにく	ねぎ	きょうかまい	こむぎこ		
19(水)	なつやさいカレー むぎごはん		ビーンズサラダ みかんフロゼンヨーグルト	たまご		ぎゅうにゅう	かぼちゃ	なす	しょうが	こめ	こむぎこ	あぶら	715
				だいた		ヨーグルト	にんじん	たまねぎ	アップルソース	みかん	きょうかまい	さとう	
				レッドキドニー			あおピーマン	セロリー	えだまめ	むぎ			
							トマト	にんにく	きゅうり	じゃがいも			

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御了承ください。