

令和6年7月 予定献立表

さいたま市立与野南小学校

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
	しゅしゅく	牛乳	おかず (しゅごい・ふくさい)	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)	
1(月)	むぎごはん		じゃがいものごまみそに こぶちやあえ	ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう こぶちや	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ	きゆうり	こめ さとう きょうかまい むぎ じゃがいも	あぶら ごま	593 21.3
2(火)	デニッシュペストリー		ポークシチュースープ フルーツサラダ	ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん かぶのは トマト	たまねぎ にんにく セロリー かぶ	きゆうり キャベツ パイン(缶) みかん(缶)	デニッシュペストリー じゃがいも さとう	あぶら	554 19.5
3(水)	たこめし		さばのおしおやき だんごじる	たこ あぶらあげ さば ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	ごぼう しょうが えだまめ だいこん	ねぎ	こめ きょうかまい もちこめ おじゃがもちボール	あぶら	619 29.0
4(木)	むぎごはん		ジャージャンどうふ もやしのナムル	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	ほししいたけ しょうが ねぎ にんにく たけのこ キャベツ	しょうが りょくとうもやし	こめ さとう きょうかまい むぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	602 25.9
5(金)	ちらしずし		いかのことうかりんあげ たなばたじる くずまんじゅう	えび とうふ いか かまぼこ	ぎゆうにゆう	にんじん さやえんどう	ほししいたけ だいこん えのきたけ		こめ さとう あぶら きょうかまい そうめん でんぶん くるざとう		599 20.5
8(月)	はちみつパン		やきらたつウイユ ガルビュール	ベーコン しろいんげんまめ	ぎゆうにゆう チーズ	かぼちゃ ホールトマト にんじん パセリ	にんにく なす たまねぎ ズッキーニ	キャベツ コーン	はちみつパン オリーブオイル あぶら		563 20.1
9(火)	ジュシー		グルクンフライ かいそうサラダ れいとうパイン	ぶたにく さつまあげ グルクン	ぎゆうにゆう こんぶ かいそうミックス	にら にんじん	ほししいたけ キャベツ きゆうり コーン	パイン(冷)	こめ さとう あぶら きょうかまい ごま ごまあぶら		594 20.7
10(水)	むぎごはん		なまあげとナスのみそに ごまだれサラダ	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう	にんじん にら	なす たまねぎ たけのこ ねぎ	しょうが りょくとうもやし きゆうり キャベツ	こめ さとう あぶら きょうかまい むぎ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	609 22.7
11(木)	むぎごはん		チンジャオロース はるさめスープ 若谷さんの白とうもろこし 緑区の若谷農園さんからといた白とうもろこし	ぶたにく	ぎゆうにゆう	あおピーマン にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	りょくとうもやし ねぎ とうもろこし	こめ さとう あぶら きょうかまい むぎ はるさめ	あぶら	622 25.8
12(金)	なすのおろしうどん (じごなうどん)		なつやさいチップス わかめのすのもの	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん かぼちゃ	なす たまねぎ だいこん しょうが	にがうり りょくとうもやし きゆうり	じごなうどん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	583 23.2
16(火)	むぎごはん		あじのなんばんづけ もずくのかきたまじる れいとうみかん	あじ とうふ たまご とりにく	ぎゆうにゆう もずく	にんじん	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ	みかん(冷)	こめ さとう あぶら きょうかまい むぎ こむぎこ	あぶら ごま	619 30.6
17(水)	なつやさいカレーライス (むぎごはん)		ビーンズサラダ フロズンヨーグルト	ぶたにく レッドキドニー だいず	ぎゆうにゆう ヨーグルト	かぼちゃ にんじん あおピーマン ホールトマト	なす たまねぎ セロリー にんにく	しょうが アップルソース きゆうり キャベツ	こめ さとう あぶら きょうかまい むぎ じゃがいも		722 23.2

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御承ください。