

令和7年7月 予定献立表

さいたま市立与野南小学校

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
日(曜)	しゅしゅく	牛乳	おかず [しゅしゅくいふくさしゅ]	あか		みどり		むいろ		エネルギー(kcal)
				魚・肉・卵・豆	牛乳・牛乳・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(火)	デニッシュペストリー		ポークシチュースープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ バイン(缶)	デニッシュペストリー	あぶら	550
			パイナップルサラダ			かぶのは	にんにく キャベツ	じゃがいも		21.7
					トマト	セロリー きゅうり	さとう			
			かぶ みかん(缶)	¥						
2(水)	キムタクチャーハン		きびなごかりフライ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ クリームコーン	こめ	ごまあぶら	559
			とうがんとコーンのスープ	とりにく	きびなご	こまつな	たまねぎ たくわん	きょうかまい	ごま	22.7
						とうがん	さとう	あぶら		
			コーン	かたくりこ						
3(木)	むぎごはん		チンジャオロースー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	あおピーマン	たまねぎ もやし	こめ かたくりこ	あぶら	621
			はるさめスープ			あかピーマン	たけのこ ねぎ	きょうかまい はるさめ		25.7
			若谷さんの白とうもろこし			にんじん	ほししいたけ とうもろこし	むぎ		
			しょうが	さとう						
4(金)	ちらしずし 7月7日 セタ給食①		いかのかりんあげ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ	こめ かたくりこ	あぶら	610
			たなばたじる	いか		さやえんどう	だいこん	きょうかまい こむぎこ		21.7
			くずまんじゅう	とうふ		ささのは	えのきたけ	さとう そうめん		
			あずき				くずこ			
7(月)	ひじきごはん 7月7日 セタ給食②		ほしがたわふうハンバーグ	だいず かつおふし	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン	こめ かたくりこ	あぶら	648
			こめこめんサラダ	とりにく	ひじき		きゅうり	きょうかまい	ごま	25.3
			あぶらあげ		わかめ		キャベツ	さとう	ごまあぶら	
			ぶたにく				こめこめん			
8(火)	むぎごはん		じゃがいものごまみそに	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きゅうり	こめ さとう	あぶら	584
			こぶちやあえ	みそ	こぶちや		たまねぎ	きょうかまい	ごま	21.0
							えだまめ	むぎ		
			キャベツ	じゃがいも						
9(水)	むぎごはん		マーボーどうふ	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ かたくりこ	あぶら	568
			ぶりからきゅうり	ぶたにく		たけのこ しょうが	きょうかまい	ごまあぶら	25.7	
			みそ			ねぎ きゅうり	むぎ			
			ほししいたけ しょうが	さとう						
10(木)	ジューシー 沖縄県の郷土料理		グルクンフライ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	ほししいたけ バイン	こめ	あぶら	594
			もずくサラダ	さつまあげ	こんぶ	にんじん	キャベツ	きょうかまい	ごま	25.4
			れいとうバイン	グルクン	もずく		きゅうり	さとう	ごまあぶら	
			コーン	パンこ						
11(金)	おろしうどん じごなうどん		なつやさいチップス	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	なす にがうり	じごなうどん	あぶら	571
			いそかあえ	あぶらあげ	のり	かぼちゃ	たまねぎ もやし	かたくりこ		21.9
			だいず		こまつな	だいこん キャベツ	こむぎこ			
			しょうが	さとう						
14(月)	バインパン		やきうたウイユ	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	にんにく キャベツ	バインパン	オリーブオイル	557
			ABCスープ		チーズ	ホールトマト	なす	マカロニ	あぶら	20.1
					にんじん	たまねぎ				
			ズッキーニ							
15(火)	えだまめごはん		あじのなんばんづけ	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ ほししいたけ	こめ かたくりこ	あぶら	648
			もずくのかきたまじる	とうふ	もずく		しょうが みかん	きょうかまい さとう	ごま	31.4
			れいとうみかん	たまご		にんにく	むぎ	ごまあぶら		
			とりにく			ねぎ	こむぎこ			
16(水)	なつやさいカレー むぎごはん		ビーンズサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	なす しょうが キャベツ	こめ こむぎこ	あぶら	725
			フローズンヨーグルト	しゅういんげんまめ	チーズ	にんじん	たまねぎ アップルソース	きょうかまい さとう		22.9
			だいず	ヨーグルト	あおピーマン	セロリー コーン	むぎ			
			ホールトマト	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。