

令和8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)	しゅしよく	牛乳	おかず [しゅさい・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(水)	むぎごはん		チンジャオロースーどん はるさめスープ わかやさんのしろとうもろこし	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	あおピーマン あかピーマン にんじん	たまねぎ えのきたけ たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが もやし とうもろこし	こめ きょうかまい はるさめ むぎ さとう	かたくりこ はるさめ あぶら ごまあぶら	612	
										26.4	
2(木)	むぎごはん		マーボーどうふ びりからきゅうり	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく たけのこ しょうが ほししいたけ グリンピース ねぎ きゅうり	こめ きょうかまい むぎ さとう	かたくりこ あぶら ごまあぶら	572	
										24.3	
3(金)	デニッシュベストリー		まめとシーフードのトマトに パイナップルサラダ	いか しろいんげんまめ えび だいず あさり ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ バイン(缶) マッシュルーム キャベツ きゅうり	デニッシュベストリー さとう	あぶら	534	
										23.6	
6(月)	ジューシー 沖縄県の郷土料理		グルクンフライ もずくサラダ れいとうバイン	ぶたにく さつまあげ グルクン	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にら にんじん	ほししいたけ パイナップル キャベツ きゅうり コーン	こめ きょうかまい さとう	あぶら ごまあぶら	580	
										24.4	
7(火)	たなばたちらしずし 7月7日 セタ給食		ほしがたわふうハンバーグ たなばたじる くずまんじゅう	えび とうふ きんしたまご ちらしかまぼこ(量) ハンバーグ かつおふし	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう こまつな	ほししいたけ かんぴょう だいこん えのきたけ	こめ きょうかまい さとう	かたくりこ そうめん くずまんじゅう	649	
										23.3	
8(水)	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	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも	さとう あぶら ごま	589	
										21.2	
9(木)	バインパン		ラタトゥイユ タラのフライ なつやさいとわかめのサラダ メロン	ベーコン すけそうだら	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ トマト あかピーマン	にんにく きゅうり フィレンツェなす もやし メロン たまねぎ えだまめ ズッキーニ コーン	バインパン	オリーブオイル あぶら	600	
										26.6	
10(金)	キムタクチャーハン		きびなごくろごまフライ とうがんとコーンのスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう きびなごくろごまフライ	にんじん こまつな	きざみたくあん コーン はくさいキムチ クリームコーン たまねぎ とうがん	こめ きょうかまい さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	597	
										24.5	
13(月)	じごなうどん		おろしうどん なつやさいチップス いそかあえ	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん かぼちゃ こまつな	なす にがうり たまねぎ もやし だいこん キャベツ しょうが	じごなうどん かたくりこ こむぎこ	あぶら	575	
										22.5	
14(火)	えだまめとわかめのごはん		あじのなんばんづけ もずくのかきたまじる	あじ たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ もずく	にんじん	えだまめ しょうが ほししいたけ にんにく ねぎ	こめ きょうかまい さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	606	
										27.1	
15(水)	むぎごはん		なつやさいカレー ビーンズサラダ フローズンヨーグルト	ぶたにく しろいんげんまめ ひよこまめ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	かぼちゃ にんじん あおピーマン トマト	なす しょうが キャベツ たまねぎ アップルソース セロリー コーン にんにく きゅうり	こめ こむぎこ きょうかまい さとう むぎ じゃがいも	あぶら	713	
										22.8	

※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。