



令和8年7月 予定献立表



さいたま市立栄小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー(kcal)
	主食	牛乳	おかず	主に血や肉となる食品(赤)	主に熱や力となる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)	たんぱく質(g)
1(水)	えだまめごはん		さばのたつたあげ とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	こめ もちこめ あぶら かたくりこ	えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな ねぎ	645 22.8
2(木)	ごはん		マーボーなすどうふ ちゅうかきゅうり れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん なす しいたけ ねぎ にんにく しょうが いら きゅうり みかん	608 23
3(金)	おろしうどん		なつやさいとだいずのからあげ とうもろこし	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ かまほこ だいず	こむぎこ さとう かたくりこ あぶら	なす たまねぎ にんじん だいこん しょうが にがうり かぼちゃ とうもろこし	596 23.9
6(月)	キムチ チャーハン		こいわしフライ トックスープ	ぎゅうにゅう ハム かたくちいわし とり にく	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ トック	にんじん コーン ほうさい だいこん にんにく ねぎ ピーマン チンゲンサイ たまねぎ	641 24.2
7(火)	ツナマヨ ちらしずし		ほしがたハンバーグ たなはたじる わらびもち 七夕献立	ぎゅうにゅう まぐろ のり ぶたにく とり にく かまほこ きなこ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ そうめん わらびもち	にんじん えだまめ たまねぎ だいこん こまつな	626 24.8
8(水)	パインパン		まめとシーフードのトマトに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう いか えび だいず ひよこまめ チーズ わかめ こんぶ とさかのり	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	パイン たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン	601 23.5
9(木)	ごはん		なまあげとぶたにくのみそに こまずあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ さとう あぶら ごま	しょうが にんじん だけのこ たまねぎ ねぎ ピーマン こまつな もやし	630 24.4
10(金)	なつやさいの スパゲッティ		キャラメルポテト ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく ひよこまめ きんときまめ	こむぎこ あぶら さつまいも バター さとう	たまねぎ にんにく にんじん なす スッキーニ ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり えだまめ	603 20.3
13(月)	ジュシー		いかのこくとうかりんあげ もずくスープ れいとうパイン 沖縄県郷土料理	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いか もずく	こめ あぶら かたくりこ こくとう ごま	にんじん いら ねぎ だけのこ コーン しいたけ パイン	587 26.2
14(火)	くろパン		オムレツのバーベキューソース ひじきのマリネ マカロニスープ	ぎゅうにゅう たまご ひじき ベーコン しろはなまめ	こむぎこ こくとう あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト りんご きゅうり にんじん だいこん えだまめ キャベツ チンゲンサイ	605 22.7
15(水)	ごはん		なつやさいカレー コーンサラダ いちごクレープ お誕生日給食	ぎゅうにゅう とり とうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう こめこ	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん スッキーニ ピーマン りんご セロリ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン いちご	690 19.5

•都合により献立や食材等変更になることがありますので、御了承ください。
 •アレルギー等で御心配な点がありましたら、御連絡ください。

給食のレシピ紹介 「夏野菜と大豆のから揚げ」

【材料(4人分)】

- ・ゴーヤ(半月切り) 1/2本
- ・大豆(水煮) 60g
- ・小麦粉 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ2
- ・かぼちゃ(いちょう切り) 100g
- ・揚げ油 適量
- ・塩 少々(0.7g)
- ・こしょう 少々
- ・カレー粉 少々

【作り方】

- ①かぼちゃを素揚げする。
- ②ゴーヤと大豆に小麦粉、片栗粉をまぶして揚げる。

おかずの一品としてはもちろん、栄養満点のおやつにもおすすめです。
 ゴーヤの苦味が苦手なお子さんでも食べやすいですよ！

