



# 令和6年7月 予定献立表



家庭数

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(月)	はくはん		プルコギ はるさめスープ くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ さとう ごま あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ	りんご たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが もやし えのきたけ しいたけ チンゲンサイ ねぎ みかん	584
							23.5
2(火)	こどもパン		とりにくのバーベキューソース レタスとたまごのスープ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく ぶたにく たまご	こむぎこ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	レタス しめじ にんじん たまねぎ とうもろこし	585
							25.4
3(水)	じごなうどん		おろしうどんのしる だいずとなつやさいのからあげ あさづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず	こむぎこ さとう かたくりこ あぶら	ねぎ たまねぎ にんじん だいこん しょうが ゴーヤ かぼちゃ キャベツ きゅうり	562
							22.9
4(木)	はくはん		シャージャンどうふ ちゅうかつげ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	637
							25.3
5(金)	ちらしずし		ほしがたコロッケ たなはたじる <b>七夕献立</b>	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう たら	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ みずあめ かたくりこ こんにゃく	しいたけ かんぴょう にんじん れんこん さやえんどう たまねぎ かぼちゃ チンゲンサイ だいこん	603
							21.5
8(月)	はくはん		じゃがいものそぼろに からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース こまつな キャベツ もやし	586
							21.5
9(火)	ココア あげパン		ミネストローネ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく しろいんげんまめ わかめ くきわかめ とさかのり こんぶ	こむぎこ マーガリン さとう あぶら ごまあぶら ごま	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ スッキーニ にんにく トマト だいこん きゅうり とうもろこし	550
							17.9
10(水)	ジューシー		いかのこくとうかりんあげ もずくスープ <b>沖縄県郷土料理</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ぎょにく いか もずく	こめ あぶら かたくりこ こくとう ごま ごまあぶら さとう	しいたけ にら ねぎ にんじん とうもろこし えのきたけ	573
							24.5
11(木)	なすとトマトの スパゲッティ		スパイシーポテト フルーツポンチ <b>お誕生日給食</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん なす にんにく トマト みかん パイン もも	562
							20.4
12(金)	はくはん		マーボーズッキーニ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん スッキーニ しいたけ ねぎ にんにく しょうが にら きゅうり だいこん とうもろこし	615
							24.6
15(月)	<b>海の日</b>						
16(火)	えだまめ ごはん		さばのてりやき こしねじる	ぎゅうにゅう わかめ さば ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう こんにゃく	えだまめ だいこん にんじん しいたけ ねぎ	611
							23.9
17(水)	はくはん		なつやさいカレー てづくりぶくじんづけ ソーダアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま	なす かぼちゃ たまねぎ スッキーニ にんじん ピーマン にんにく しょうが りんご トマト きゅうり だいこん れんこん	622
							18.0

・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。

・★印がついている献立は、馬宮米部会の方が育ててくださったお米を使います。(7月はありません。)