













令和5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)
3(月)	はくはん		うましおにくじゃが ごまあえ	ぎゅうにゅう ふたにく	こめ あぶら じゃがいも しらたき ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ	560
							19.9
4(火)	シュガーあげパン		ラビオリスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく かいそう	コッパン あぶら さとう ラビオリ(こむぎこ) ごま	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム キャベツ セロリー だいこん きゅうり コーン	582
							22.6
5(水)	はくはん		マーボーズッキーニ はるさめサラダ ようなしコンポート	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ はるさめ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ズッキーニ しいたけ いら にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ ようなし	606
							24.2
6(木)	わかめごはん		とりにくのたつたあげ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	544
							21.7
7(金)	七夕献立 ★ちらしずし		あかうおのてりやき たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ あかうお かまぼこ	こめ あぶら さとう こんにゃく	にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう チンゲンサイ だいこん マスカットかじゅう	583
							29.7
10(月)	はくはん		ふたキムチどんのぐ トックスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ トック	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし いら ねぎ はくさいキムチ チンゲンサイ	576
							22.8
11(火)	じごなうどん		にくうどんのしる だいずのあおのりふうみ あさづけ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず あおのり	うどん さとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ だいこん きゅうり	564
							26.5
12(水)	はくはん		ビビンバのぐ わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ わかめ	こめ さとう ごま あぶら	にんにく だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきだけ	539
							26.5
13(木)	沖縄県 郷土料理 ★ジュースー		イカのこくとうかりんあげ もずくスープ	ぎゅうにゅう ふたにく きざみこんぶ いか さつまあげ もずく	こめ あぶら くらざとう ごま ごまあぶら	しいたけ いら ねぎ にんじん コーン えのきだけ	556
							24.2
14(金)	こどもパン		ハンガリアンシチュー ひじきとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン チーズ とうにゅう ひじき	こどもパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん だいこん えだまめ	593
							23.0
18(火)	はくはん		なまあげとフィレンツェのみ そいため おひたし	ぎゅうにゅう ふたにく みそ なまあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ	なす たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ いら しょうが こまつな もやし キャベツ	554
							22.1
19(水)	お誕生日給食 はくはん		なつやさいかレー てづくりふくじんづけ きになるやさいジュース ソフール	ふたにく ヨーグルト	こめ さとう ごま あぶら こむぎこ	なす かぼちゃ たまねぎ ズッキーニ にんじん にんにく しょうが きゅうり だいこん れんこん ぶどうかじゅう	599
							15

- ・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ございましたら、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。
- ・長期欠席等で給食停止を希望される際には、「給食停止申込書」の提出をお願いいたします。