



令和7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) たんぱく質(g)
	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)	
1(火)	ごはん おかかふりかけ		じゃがいものさっぱりにいそあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく のり	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いんげん こまつな キャベツ	634 24.5
2(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 ごまだれサラダ	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 ごまあぶら ごま	なす たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にがうり かぼちゃ もやし キャベツ きゅうり	605 22.5
3(木)	ごはん		マーボーなすどうふ はるさめサラダ とうもろこし	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 はるさめ	たまねぎ にんじん なす しいたけ ねぎ にんにく しょうが にら きゅうり もやし とうもろこし	653 25.1
4(金)	こどもパン		ポテトのチーズソース ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ ひじき	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり だいこん えだまめ	637 25.0
7(月)	ちらしずし		ほしがたコロッケ たなはたじる わらびもち 七夕献立	ぎゅうにゅう さけ たまご ぶたにく とりにく かまぼこ	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ じゃがいも そうめん わらびもち	しいたけ かんぴょう にんじん えだまめ たまねぎ だいこん	657 22.1
8(火)	ごはん		なまあげとりにくのみそに こますあえ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	こめ さとう あぶら ごま	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ ビーマン こまつな もやし	640 24.2
9(水)	なつやさいの スパゲッティ		コロコロだいがくいも だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ	こむぎこ あぶら こむぎこ さつままいも さとう はちみつ	たまねぎ にんにく にんじん なす スズキニ ビーマン マッシュルーム トマト だいこん きゅうり コーン	594 20.3
10(木)	えだまめ ごはん		さばのカレーたつたあげ とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	こめ もちごめ あぶら かたくりこ	えだまめ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな ねぎ	650 23.0
11(金)	ごはん		ぶたキムチ トックスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら トック	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にら ねぎ はくさい チンゲンサイ みかん パイン りんご こんにゃく	654 24.5
14(月)	ジューシー		まんだいのこくとうかりんあげ にんじんシリシリ れいとうパイン 沖縄県郷土料理 まんだい	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ しるはなまめ	こめ あぶら かたくりこ こくとう	しいたけ にら にんじん もやし パイン	621 27.2
15(火)	くろパン		オムレツのバーベキューソース こまつなとわかめのサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう たまご わかめ ウィンナー しるはなまめ	こむぎこ こくとう あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんにく トマト りんご こまつな きゅうり コーン にんじん キャベツ チンゲンサイ	592 23.3
16(水)	ごはん		なつやさいカレー かいそうサラダ はちみつレモンゼリー お誕生日給食 こんぶ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とさかのり	こめ あぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう	なす かぼちゃ たまねぎ スズキニ にんじん ビーマン りんご セロリ にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ コーン	661 20.2

・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。

・給食を停止する場合、「学校給食喫食内容変更届」を学校に御提出ください。(様式は栄小ホームページにあります。)

届出日の6日後(土日祝を除く)より、連続6日以上欠食される場合が対象となります。

届出が遅延した場合は、給食費を納付していただきますので御注意ください。

給食のレシピ紹介 ～大豆と夏野菜のから揚げ～

【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。
- ③①、②に塩、こしょう、カレー粉をまぶす。

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！

夏休みも



早寝



忘れずに！

