

令和6年度

7月予定献立表

暑くなると食欲がなくなりますが、3度の食事が元気な体をつくれます。暑くても食べやすい献立を多く取り入れたので、7月も、しっかり食べて、毎日元気に過ごしてくださいね。

さいたま市立日進小学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他 | エネルギー たんぱく質 |
|--|--|----|---|---|--|---|--|--------------------|
| 1月 | ごはん | | しおにくじゃが ピリからあえ | 牛乳 豚肉 | 米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油 | しょうが にんにく にんじん たまねぎ こねぎ だいこん きゅうり | 酒 食塩 自然だし みりん しょうゆ トウバンジャン りんご酢 | 580 kcal 21.1 g |
| 2火 | ごはん | | タコライス (具) アーサーじる れいとうパイン※ ※生のパインは使用しません。 | 牛乳 大豆 チーズ あおさ 豆腐 みそ | 米 砂糖 油 | たまねぎ にんにく ピーマン にんにく たまねぎ ねぎ えのきたけ パイン(缶) | トマトケチャップ トマトソース ウスターソース 赤ワイン 食塩 チリパウダー 自然だし | 587 kcal 24.3 g |
| <p>沖縄県の献立</p> <p>暑い所で有名な沖縄県の食べ物には、暑さに負けない元気の「素」がたくさんあります。沖縄県のソルフード「タコライス」や、特産品の「あおさ」、「パイン」などを使った献立が登場します。</p> | | | | | | | | |
| 3水 | フラワーロール | | ポテトの チーズソースあえ こまつなとわかめの サラダ | 牛乳(飲用・調理用) ウイナー ベーコン チーズ わかめ | フラワーロール(小麦) じゃがいも 油 砂糖 ごま油 | たまねぎ にんにく パセリ こまつな きゅうり コーン | 白ワイン 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ りんご酢 | 612 kcal 20.3 g |
| 4木 | ごはん | | あぶらふのたまごとじ いそかあえ | 牛乳 鶏肉 たまご 生揚げ のり | 米 あぶらふ じゃがいも 油 砂糖 | たまねぎ えのきたけ にんにく グリンピース こまつな キャベツ | しょうゆ みりん 食塩 かつお節 | 606 kcal 24.5 g |
| 5金 | こぎつねずし (やきのり) | | こいわしかりかりフライ たなばたじる たなばたゼリー | 牛乳 豚肉 油揚げ のり こいわし かまぼこ(卵不使用) 豆腐 | 米 砂糖 油 でん粉 じゃがいも そうめん グラニュー糖 | にんじん かんぴょう さやえんどう しょうが だいこん たまねぎ | 酒 食塩 りんご酢 しょうゆ みりん 自然だし レモン果汁 | 651 kcal 23.0 g |
| <p>七夕献立</p> <p>7月7日は七夕です。七夕汁は、天の川に見立てた「そうめん」と、短冊に見立てた「人参・大根」、星の形の「かまぼこ」などを使って作ります。デザートは、ソーダ味のゼリーが登場します。</p> | | | | | | | | |
| 8月 | ごはん | | なすいりマーボー豆腐 はるさめサラダ | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ | 米 油 砂糖 ごま油 でん粉 春雨 | なす にんにく たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にら きゅうり キャベツ | トウバンジャン しょうゆ 酒 オイスターソース チキンガラスープ りんご酢 食塩 | 600 kcal 23.7 g |
| 9火 | えだまめいり わかめごはん | | じゃがいものそぼろに なめたけあえ | 牛乳 わかめ 豚肉 | 米 麦 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 | えだまめ たまねぎ にんにく しょうが さやえんどう こまつな キャベツ えのきたけ | 食塩 かつお節 しょうゆ みりん | 589 kcal 24.0 g |
| 10水 | こどもパン スライス | | ホキの バーベキューソースかけ お蒸しとうもろこし ABCスープ | 牛乳 ホキ ベーコン | 子供パン(小麦・乳) でん粉 油 砂糖 じゃがいも マカロニ | たまねぎ にんにく とうもろこし にんじん セロリ こまつな | トマトビューレ ウスターソース アップルソース しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう コンソメ ローリエ粉 チキンガラスープ | 604 kcal 24.4 g |
| <p>1年生とうもろこし皮むき体験</p> <p>今が旬の「とうもろこし」を、1年生の皆さんに全校分の皮むきをしてもらい、給食の時間に提供します。 1年生の皆さん、よろしくお祈りします!</p> | | | | | | | | |
| 11木 | ソイどん (ごはん) | | たまごととうがんのスープ れいとうみかん | 牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 鶏肉 たまご | 米 油 砂糖 でん粉 | ピーマン とうがん にんじん チンゲンサイ ほししいたけ ねぎ みかん | みりん しょうゆ カレーフレーク 食塩 こしょう 酒 中華スープストック チキンガラスープ | 616 kcal 27.5 g |
| 12金 | とりごぼうごはん | | あじのたつたあげ わふうサラダ | 牛乳 鶏肉 油揚げ あじ わかめ | 米 麦 砂糖 油 でん粉 ごま油 ごま | にんじん ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり だいこん | 酒 食塩 しょうゆ りんご酢 | 574 kcal 25.2 g |
| 15月 | <p style="text-align: center;">海の日</p> | | | | | | | |
| 16火 | オリバア給食 ~フランス~ | | チキンのこうそうやき ジュリエンスープ | 牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン | ソフトフランスパン(小麦) メープルシロップ マーガリン オリーブ油 パン粉 じゃがいも 油 | バジル たまねぎ にんじん キャベツ セロリ | 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ | 610 kcal 27.9 g |
| <p>いよいよ26日から、オリンピックが始まりますね。給食では、2024年の開催地、フランスの料理を提供します。「ジュリエヌ」は、「千切り」という意味があります。「ジュリエンスープ」は、野菜などを千切りにしたスープです。</p> | | | | | | | | |
| 17水 | ごはん | | なつやさいカレー てづくりふくじんづけ れいとうみかん | 牛乳 鶏肉 チーズ | 米 じゃがいも 小麦粉 パター 油 砂糖 | かぼちゃ ピーマン たまねぎ にんにく セロリ にんにく しょうが トマト(缶) きゅうり だいこん なす みかん | カレー粉 白ワイン 食塩 こしょう みりん アップルソース チキンガラスープ ウスターソース しょうゆ りんご酢 ローリエ粉 クロウブ粉 | 639 kcal 20.4 g |

☆天候等による食材配達の都合により、献立が変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
☆衛生管理の観点から、給食の時間は、マスクを着用します。毎日マスクの準備をお願いします。



| | |
|----------|----------|
| 学校給食摂取基準 | 650 kcal |
| | 13~20 % |
| 今月の平均栄養量 | 610 kcal |
| | 16 % |