

令和7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、夏バテなどにも負けない元気な体をつくります。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 火	なすとトマトの スパゲティ		スパイシーポテト コールスローサラダ	牛乳 鶏肉	スパゲティ 油 マーガリン(乳不使用) オリーブ油 じゃがいも 砂糖	なす たまねぎ トマト(缶) にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	食塩 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 白こしょう 香草塩 りんご酢	606 kcal 20.8 g
2 水	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 てん粉 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	576 kcal 24.6 g
3 木	フラワーロール		ポテトの チーズソースあえ ひじきのサラダ	牛乳(飲用・調理用) ウインナー ベーコン チーズ ひじき	フラワーロール(小麦) じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり だいこん	白ワイン 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ みりん りんご酢	616 kcal 19.7 g
4 金	七夕献立  えだまめいり わかめごはん		わふうハンバーグ たなばたじる たなばたゼリー	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐	米 麦 油 砂糖 てん粉 そうめん 粉あめ こんにゃく粉	えだまめ たまねぎ だいこん にんじん レモン果汁	食塩 和風だし しょうゆ みりん 自然だし ナタデココ	606 kcal 21.9 g
7月7日の七夕にちなんで、少し早いですが、「七夕献立」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。ハンバーグの形にも注目してみてくださいね！								
7 月	1年生とうもろこし皮むき体験 こどもパン スライス		ホキの パーペキューソースかけ お 蒸しとうもろこし ポテトスープ 	牛乳 ホキ ベーコン	子供パン(小麦) てん粉 油 砂糖 じゃがいも	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう チキンガラスープ	600 kcal 23.4 g
いましめの「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、給食室で蒸した後、給食の時間に提供します。1年生の皆さん、よろしくお願いします！								
8 火	ごはん		しせんふうマーボーどうふ、 はるさめサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 大豆	米 油 砂糖 ごま油 てん粉 春雨	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	チキンガラスープ しょうゆ ナンブラー 黒ソース 酒 トウバンジャン りんご酢 食塩	594 kcal 28.3 g
9 水	沖縄県の献立 ごはん		タコライス(具) たまごいりもずくスープ れいとうパイン※ ※生のパインは使用しません。	牛乳 豚肉 大豆 もずく たまご 豆腐	米 砂糖 油 てん粉 ごま油	たまねぎ にんじん トマト(缶) にんにく こまつな ねぎ パイン	トマトケチャップ トマトソース ウスターソース しょうゆ 赤ワイン 食塩 チリパウダー チキンガラスープ	589 kcal 28.5 g
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。沖縄県のソウルフード「タコライス」や、特産品の「もずく」、「パイン」などを使った献 立が登場します。								
10 木	ごはん		しおにくじゃが ごまずあえ	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ こまつな キャベツ	酒 みりん 食塩 かつお節 しょうゆ りんご酢	571 kcal 21.7 g
11 金	アメリカ料理  ジャンバラヤ		こもちししゃもフリッター ABCスープ	牛乳 鶏肉 こもちししゃも あおさ 大豆 ベーコン	米 オリーブ油 油 小麦粉 てん粉 砂糖 米粉 マカロニ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト(缶) キャベツ セロリ こまつな	チキンガラスープ 食塩 白ワイン トマトケチャップ ケイジャン コンソメ こしょう ローリエ粉	612 kcal 21.0 g
7月は、世界の料理から「アメリカ料理」が登場します。「ジャンバラヤ」は、「ケイジャン」というスパイスで味付けをした、炊き込みご飯です。スペイン料理の「パエリア」がも とになったと言われています。給食では、食べやすいようにケチャップを入れて作ります。								
14 月	バターロール		チキンピーンズ こまつなとわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ わかめ	バターロール(小麦・乳) じゃがいも 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) こまつな きゅうり コーン	チキンガラスープ 食塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース からし粉 りんご酢 しょうゆ	587 kcal 25.0 g
15 水	ごはん		さばのやくみソースかけ とうがんとたまごのスープ れいとうみかん	牛乳 さば 鶏肉 たまご	米 てん粉 油 砂糖	ねぎ にんにく しょうが とうがん にんじん チンゲンサイ ほししいたけ みかん	しょうゆ りんご酢 食塩 こしょう 酒 スープストック チキンガラスープ	680 kcal 27.2 g
16 水	ごはん		なつやさいカレー てづくりふくじんづけ フローズンオレンジゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク	米 じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖	かぼちゃ ピーマン たまねぎ にんじん 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 オレンジ	カレー粉 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 クロップ粉	602 kcal 20.0 g

☆天候等による食材配達都合により、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	603 kcal 16 %

2学期の給食は、8月29日(金)から始まります。給食着やマスク(配膳時に使用)、はし等の給食セットのご準備をお願いいたします。