

# 7月分予定献立表

| 日(曜)<br>☆エネルギー-kcal<br>◎たんぱく質 | 献立名  | 献立の材料   |
|-------------------------------|--|---|
| 1(月)<br>☆756<br>◎31.5         | 【旬を味わう献立：枝豆ご飯・鰯フライ】夏が旬の枝豆は、大豆が未成熟なうちに収穫したものです。         |   |
|                               | 牛乳   | 牛乳  |
|                               | 枝豆ご飯   | 精白米 強化米 清酒 しょうゆ 食塩 えだまめ ちりめんじゃこ みりん ごま  |
|                               | 鰯フライ   | いわし パン粉 小麦粉 食塩 なたね油 中濃ソース   |
|                               | *豚汁  | なたね油 豚肉 ごぼう こんにゃく かつお出汁 だいこん にんじん じゃがいも 油揚げ しょうゆ 彩花みそ 根深ねぎ  |
|                               | *磯香和え  | こまつな <small>リュクとうもやし</small> キャベツ しょうゆ のり   |
| 2(火)<br>☆711<br>◎34.3         | 【白いとうもろこし「雪の妖精」が登場】さいたま市緑区の若谷農園で栽培されたものを内谷中に届けてもらいます。  |   |
|                               | 牛乳   | 牛乳  |
|                               | *チンジャオロース一井  | 豚肉 清酒 しょうゆ なたね油 しょうが <u>にんにく</u> たけのこ にんじん たまねぎ 青ピーマン 食塩 白こしょう<br>砂糖 <small>オイスターソース</small> でん粉 ごま油                |
|                               | (麦ごはん)   | 精白米 麦 強化米   |
|                               | *わかめスープ  | 鶏肉 鶏ガラスープ えのきたけ 豆腐 こまつな わかめ 清酒 食塩 しょうゆ 白こしょう 根深ねぎ   |
|                               | *蒸しとうもろこし  | とうもろこし  |
| 3(水)<br>☆757<br>◎31.2         | 【学校給食試食会：給食で人気の揚げパン】今回は、抹茶きなこキャラメルの2つの味の揚げパンです。        |   |
|                               | 牛乳   | 牛乳  |
|                               | 二色揚げパン (抹茶きなこ・キャラメル)                                   | 子どもパン なたね油 きな粉 砂糖 抹茶 ミルメーク (キャラメル)  |
|                               | *豆腐のスープ煮   | なたね油 鶏肉 たまねぎ にんじん 鶏ガラスープ ほたて だいこん 豆腐 食塩 白こしょう しょうゆ でん粉<br>こまつな  |
|                               | ひじきのマリネ  | ひじき しょうゆ みりん 清酒 砂糖 和風だし <small>リュクとうもやし</small> きゅうり にんじん 穀物酢 なたね油 食塩   |
| 4(木)<br>☆704<br>◎31.6         | 【初登場！インディアンスパゲッティ】挽肉とたまねぎ、にんじんなどの野菜が入ったカレー風味のスパゲッティです。 |   |
|                               | 牛乳   | 牛乳  |
|                               | *インディアンスパゲッティ  | スパゲッティ なたね油 しょうが <u>にんにく</u> たまねぎ 豚肉 大豆 にんじん カレー粉 鶏ガラスープ マッシュルーム ウスターソース<br>ケチャップ 食塩 白こしょう カレールウ(乳不使用) チーズ          |
|                               | こんにゃくサラダ   | こんにゃく キャベツ きゅうり コーン 穀物酢 なたね油 砂糖 食塩 白こしょう しょうゆ   |
|                               | ピーチパイ  | パイシート もも缶 砂糖  |
| 5(金)<br>☆690<br>◎23.9         | 【七夕献立】七夕は、日本の四季を彩る代表的な節句「五節句」のひとつです。                   |   |
|                               | 牛乳   | 牛乳  |
|                               | ちらし寿司  | 精白米 強化米 砂糖 食塩 穀物酢 干しいたけ かんぴょう にんじん 高野豆腐 清酒 しょうゆ みりん<br>さやえんどう 錦糸卵   |
|                               | わかさぎフライ  | わかさぎ パン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉 食塩 なたね油  |
|                               | 七夕汁  | 麩 豆腐 だいこん にんじん たまねぎ そうめん かまぼこ かつお出汁 しょうゆ 食塩   |
|                               | すいか  | すいか   |
| 8(月)<br>☆744<br>◎32.3         | 【食欲を増進させる四川風マーボー豆腐】テンメンジャン、ナンプラー、花椒という調味料が使われています。     |   |
|                               | 牛乳   | 牛乳  |
|                               | 麦ごはん   | 精白米 麦 強化米   |
|                               | *四川風マーボー豆腐   | なたね油 豚肉 大豆 <u>にんにく</u> しょうが トウバンジャン たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 中華スープ 清酒<br>砂糖 しょうゆ テンメンジャン ナンプラー 花椒 豆腐 でん粉 青ピーマン 根深ねぎ ごま油 |
|                               | *茎わかめのチョナムル  | 茎わかめ <small>リュクとうもやし</small> えのきたけ すりごま しょうゆ 砂糖 <u>にんにく</u> パプリカ粉 レッドペッパー ごま油 穀物酢 こまつな                              |
|                               | レモンゼリー   | レモンゼリー  |
| 9(火)<br>☆790<br>◎34.8         | 【かみかみ献立】大豆と小魚の唐揚げは、カリカリに揚げた大豆と煮干しを甘辛く味付けしたものです。        |   |
|                               | 牛乳   | 牛乳  |
|                               | 親子丼  | かつお出汁 清酒 砂糖 食塩 しょうゆ みりん たまねぎ にんじん 鶏肉 でん粉 鶏卵 グリンピース  |
|                               | (麦ごはん)   | 精白米 麦 強化米   |
|                               | 大豆と小魚の唐揚げ  | なたね油 大豆 煮干し 砂糖 しょうゆ みりん   |
|                               | 塩昆布和え  | キャベツ きゅうり 食塩 塩昆布 ごま油 ごま   |

| 日(曜)<br>☆エネルギー-kcal<br>◎たんぱく質   | 献立名  | 献立の材料   |      |     |     |       |                |
|---|--|---|------|-----|-----|-------|----------------|
| 10(水)   | 【フランスにちなんだ献立】7月26日からパリオリンピックが開催されることにちなんで、フランスの料理です。   |   |      |     |     |       |                |
| ☆700<br>◎25.1   | 牛乳   | 牛乳  |      |     |     |       |                |
|   | ソフトフランスパン  | ソフトフランスパン   |      |     |     |       |                |
|   | 鱈のプロヴァンスソース  | スケトウダラ パン粉 小麦粉 食塩 なたね油 トマト たまねぎ にんにく オリーブ油 ぶどう酒 白こしょう レモン果汁<br>バジル  |      |     |     |       |                |
|   | ガルビュールスープ  | ベーコン なたね油 白いんげん豆 キャベツ たまねぎ かぶ にんじん じゃがいも 根深ねぎ コンソメ 食塩 白こしょう<br>鶏ガラスープ   |      |     |     |       |                |
|   | クレープ(チョコ)  | クレープ(チョコ)   |      |     |     |       |                |
| 11(木)   | 【岩槻産のごはん(彩のきずな)】学校給食では毎月1~3回、さいたま市内産のお米を炊いて提供しています。    |   |      |     |     |       |                |
| ☆759<br>◎28.3   | 牛乳   | 牛乳  |      |     |     |       |                |
|   | *岩槻産のごはん   | 米   |      |     |     |       |                |
|   | じゃが芋のそぼろ煮  | なたね油 鶏肉 しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ かつお出汁 砂糖 じゃがいも しょうゆ みりん でん粉<br>グリーンピース   |      |     |     |       |                |
|   | いんげんのごま和え  | さやいんげん りょくとうもやし しょうゆ 砂糖 彩花みそ みりん すりごま   |      |     |     |       |                |
|   | 冷凍みかん  | みかん   |      |     |     |       |                |
| 12(金)   | 【青のりの風味が食欲をそそる磯辺揚げ】竹輪の磯辺揚げとは、焼き竹輪に青のりの入った衣をつけて揚げたものです。 |   |      |     |     |       |                |
| ☆732<br>◎28.9   | 牛乳   | 牛乳  |      |     |     |       |                |
|   | おろしうどん   | 鶏肉 油揚げ なす たまねぎ だいこん にんじん かつお出汁 しょうゆ みりん 食塩 砂糖 でん粉<br>しょうが   |      |     |     |       |                |
|   | (地粉うどん)  | 地粉うどん   |      |     |     |       |                |
|   | 竹輪の磯辺揚げ  | 竹輪 小麦粉 食塩 あおのり なたね油   |      |     |     |       |                |
|   | ピリ辛きゅうり  | きゅうり 食塩 砂糖 しょうゆ ごま油 穀物酢 トウバンジャン   |      |     |     |       |                |
| 16(火)   | 【沖縄県にちなんだ献立】タコライスとは、ご飯の上にタコスの具をのせた沖縄県発祥の料理です。          |   |      |     |     |       |                |
| ☆704<br>◎29.3   | 牛乳   | 牛乳  |      |     |     |       |                |
|   | タコライス  | なたね油 にんにく たまねぎ にんじん 豚肉 食塩 白こしょう チリパウダー 清酒 大豆 トマト ケチャップ<br>しょうゆ ウスターソース 砂糖 キャベツ チーズ                                |      |     |     |       |                |
|   | (麦ごはん)   | 精白米 麦 強化米   |      |     |     |       |                |
|   | アーサー汁  | あおさ たまねぎ 根深ねぎ えのきたけ 豆腐 しょうゆ 彩花みそ かつお出汁  |      |     |     |       |                |
|   | シークワサーゼリー  | シークワサーゼリー   |      |     |     |       |                |
| 17(水)   | 【1学期給食最終日】しゅわしゅわフルーツ白玉は、クラスでサイダーを入れるので、炭酸の清涼感があります。    |   |      |     |     |       |                |
| ☆839<br>◎25.2   | 牛乳   | 牛乳  |      |     |     |       |                |
|   | *夏野菜カレー  | なたね油 豚肉 食塩 白こしょう にんにく しょうが たまねぎ にんじん カレー粉 豚骨スープ なす トマト<br>ウスターソース かぼちゃ ローリエ粉 クロブ粉 デミグラスソース カレールウ(乳不使用) しょうゆ 青ピーマン |      |     |     |       |                |
|   | (麦ごはん)   | 精白米 麦 強化米   |      |     |     |       |                |
|   | 海藻サラダ  | 海藻ミックス りょくとうもやし きゅうり コーン 砂糖 しょうゆ ごま油 穀物酢  |      |     |     |       |                |
|   | しゅわしゅわフルーツ白玉   | 白玉団子 みかん缶 パイン缶 もも缶 サイダー   |      |     |     |       |                |
| ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。<br>・さいたま市産の食材を使った日は、献立名に*印、食品名に下線で示しています。<br>・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。 |  |   |      |     |     |       |                |
|   |  |   | 1学年  | 2学年 | 3学年 | 平均栄養量 |                |
|   |  |   | 7月回数 | 12回 | 9回  | 12回   | エネルギー 741 kcal |
|   |  |   | 累計   | 61回 | 57回 | 59回   | たんぱく質 29.7 g   |

お知らせ：6月12日(水)に提供を見合わせた小松菜とわかめのサラダの代替措置として、7月8日(月)にレモンゼリーを追加して提供いたします。

### みなさん、野菜足りていますか？

さいたま市の市民調査の結果によると、20~30代の朝食欠食の割合は増加し、バランスのよい食事(主食・主菜・副菜がそろった食事)をほとんど毎日食べる人の割合は減少しています。そこで、さいたま市食育ナビでは、時短で簡単に野菜もとれる「管理栄養士おすすめパパッと簡単!栄養満点ごはん」を紹介しています。ぜひ、お子様と一緒に試してみてください。

塩鮭とキャベツのレンジ蒸し

塩焼きそば

レンジでうま辛!豚キムチ丼



レシピの詳細は「さいたま市食育ナビ」で検索!  
または、QRコードを読み取ってアクセスしてみてくださいね♪

