

令和8年度
★19日は「食育の日」です★

7月分 予定こんだて表

さいたま市立沼影小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1(水)	ツイストパン		しろいんげんまめのカレースープ コーンサラダ	じゃがいも こむぎこ あぶら あぶら さとう	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	506 20.2
2(木)	かみかみわかめごはん		こまつなととうふのチャンプルー サーターアランダギー	こめ むぎ あぶら ごま あぶら さとう さとう あぶら	わかめ とうふ ぶたにく たまご とうにゅう たまご	こまつな にんじん	698 25.4
3(金)	なめし		あじのマリネレモンソースがけ トマトんじる	こめ むぎ あぶら ごま あぶら さとう こんにゃく あぶら	あじ ぶたにく とうふ みそ	なめしのもと たまねぎ きバブリカ あかバブリカ レモンかじゅう ごぼう にんじん トマト だいこん ねぎ	522 17.3
6(月)	じごなうどん		にくうどん むしとうもろこし きゅうりとわかめのすのもの	じごなうどん さとう さとう	ぶたにく あぶらあげ なんと わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし もやし きゅうり	505 24.9
7(火)	えだまめごはん		たなばたこんだて ほしがたコロッケ たなばたじる ささくずまんじゅう	こめ むぎ あぶら ほしがたコロッケ あぶら ささくずまんじゅう	とうふ うおそうめん かまぼこ あずき	えだまめ にんじん だいこん たまねぎ こねぎ	632 21.5
8(水)	ガーリックフランスパン		フレッシュトマトシチュー ひじきとえだまめのサラダ	ソフトフランスパン あぶら こむぎこ あぶら さとう あぶら	とりにく ベーコン とうにゅう ひじき	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト にんにく えだまめ きゅうり キャベツ	516 19.2
9(木)	むぎごはん		なすいりマーボーどうふ はるさめサラダ	こめ むぎ あぶら あぶら さとう でんぶん はるさめ あぶら さとう ごま	ぶたにく とうふ みそ	なす にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にら キャベツ きゅうり もやし にんじん	603 24.3
10(金)	むぎごはん		ピリからにくじゃが ごまダレサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら ごま	ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ にんじん	573 22.3
13(月)	しおパニラトースト		だいずのケチャップに こんにゃくとわかめのサラダ	しょくパン ソイマーガリン さとう じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら こんにゃく	とりにく だいず わかめ	たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり コーン たまねぎ	577 22.1
14(火)	はくはん		トンテキ みそけんちんじる れいとうみかん	こめ あぶら こめこ でんぶん あぶら じゃがいも こんにゃく あぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ しょうが にんにく だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ みかん	610 26.8
15(水)	むぎごはん		1がっさいしゅうび なつやさいカレー こまつなとわかめのサラダ ソーダシャーベット	こめ むぎ あぶら あぶら こむぎこ じゃがいも さとう あぶら ごま ソーダシャーベット	とりにく わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす かぼちゃ セロリ ピーマン トマト こまつな きゅうり コーン	597 20.7

- ☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
- ☆ 調味料は記載しておりません。
- ☆ 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士までお問い合わせください。
- ☆ 埼玉県、さいたま市産の食品を太字にしています。

こんげつは「たなばたこんだて」や
「おきなわけんのきょうどりょうり」が
とうじょうします！おたのしみに★

