

令和5年度

# 7月分 予定献立表

★毎月19日は食育の日★

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	エネルギーのもとになる食品 【炭水化物・脂質】	おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウムなど)】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3 (月)	タコライス (はくはん・タコミート・やさい)		もずくスープ パイナップル	こめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし トマト パイナップル たけのこ キャベツ もずく ねぎ きくらげ	539	21.2	
☆新献立 & 沖縄県の郷土料理紹介									
4 (火)	なつやさいのおろしうどん (じこなうどん)		とうもろこしのかきあげ ごますあえ	じこなうどん さとう でんぷん こむぎこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	なす たまねぎ だいこん かぼちゃ とうもろこし えだまめ にんじん こまつな キャベツ もやし しょうが	618	21.3	
☆新献立									
5 (水)	わかめごはん		あんかけハンバーグ たなばたじる かおりづけ	こめ あぶら でんぷん こめこめん	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハンバーグ(小麦・乳・卵不使用) とうふ かまぼこ	こまつな にんじん だいこん キャベツ きゅうり しょうが	563	21.8	
七夕にちなんだ献立									
6 (木)	はくはん		うすぎりトンテキ みそけんちんじる	こめ あぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	582	25.7	
☆新献立									
7 (金)	こどもパン		ホキフライ こぶさいも コーンサラダ	こどもパン でんぷん パンこ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ホキ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	570	21.2	
10 (月)	えだまめごはん		さばのしおやき なつやさいのごまキムチじる	こめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	えだまめ なす とうがん こんにゃく こまつな キムチ ねぎ	591	27.6	
11 (火)	はくはん		マーボーなす豆腐 はるさめサラダ	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう 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 にんにく しょうが にら もやし きゅうり キャベツ	610	23.9	
さいたま市産のヨーロッパ野菜「イタリアなす」を使います!									
12 (水)	ガーリックフランスパン ☆必要な人は揚げパンを入れる 袋を持参して下さい		ミネストローネ フレンチサラダ	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン いんげんまめ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ ズッキーニ キャベツ トマト パプリカ きゅうり	575	18.9	
☆新献立で!揚げたフランスパンにパルメザンチーズをまぶします									
13 (木)	はくはん		うましおにくじゃが こまつなとえのきのおひたし れいとうみかん	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ねぎ こまつな えのきだけ キャベツ もやし みかん	582	21.7	
14 (金)	なつやさいのペペロンチーノ デニッシュペストリー		きびなごフライ こんにゃくとわかめのサラダ	スパゲッティ パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう デニッシュペストリー	ぎゅうにゅう せらチン ベーコン きびなご わかめ	なす ズッキーニ パプリカ たまねぎ にんにく バジル こんにゃく だいこん きゅうり とうもろこし	616	21.0	
18 (火)	うなぎいりませごはん		アジのレモンマリネソースかけ そくせきづけ すいか	こめ あぶら ごま でんぷん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ うなぎ アジ	にんじん ごぼう さやえんどう たまねぎ パプリカ レモン きゅうり キャベツ すいか	583	24.0	
土用の丑にちなんだ献立									
19 (水)	はくはん		なつやさいカレー こまつなとわかめのサラダ はちみつレモンゼリー	こめ あぶら さとう カレールウ(小麦・乳不使用) ごま はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう 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 セロリー ピーマン トマト こまつな きゅうり とうもろこし	646	23.0	

- ・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。
- ・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。
- ・スプーン、フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

平均 栄養 量	エネルギー	たんぱく質
	590 kcal	22.6 g

### 給食費の調整について

行事などで給食回数か規定回数に満たない学年には、献立の追加などで給食費の調整を行います。  
 <5年生 たかつえの欠食分として(数回に分けて調整を行います)>

- ・7/6(木) オレンジシャーベットを追加
- ・7/11(火) フルーツカップ(パイナップル・巨峰・メロン)を追加

なお、7月以降にも給食費の調整を行う予定となっておりますので、その都度お知らせさせていただきます。ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。  
 原材料、アレルギーなど気になる点がありましたら、お問い合わせください。