

令和6年度


7月分 予定こんだて表

★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)
1 (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	21.3
2 (火)	なつやさいのおろしうどん (じごなうどん)		とうもろこしのかきあげ こますあえ	じごなうどん 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
3 (水)	しおパニラトースト		チキンピーズ ひじきのマリネ	しよくパン(小麦・乳含む) さとう マーガリン(乳不使用) じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず ひじき	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース トマト えだまめ きゅうり だいこん	658	25.0
4 (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	580	25.7
5 (金)	わかめごはん		あんかけハンバーグ たなばたじる かおりつけ	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	584	22.6
8 (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
9 (火)	はくはん		マーボーなすどうふ 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
10 (水)	ガーリックフランスパン ☆必要な人はパンを入れる 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(小麦含む) じゃがいも さとう あぶら	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 スッキーニ キャベツ トマト パプリカ きゅうり	532	17.8
11 (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
12 (金)	なつやさいのベロンチーノ デニッシュペストリー		きびなごカリカリフライ こんにゃくとわかめのサラダ	スパゲッティ あぶら さとう デニッシュペストリー(小麦・乳含む)	ぎゅうにゅう ぜらチン ベーコン きびなごカリカリフライ(小麦不使用) わかめ	なす スッキーニ 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
16 (火)	あなごいりませごはん		あじのレモンマリネソースかけ そくせきづけ	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 あなご あじ	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	553	23.6
17 (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 カレールー(小麦・乳不使用) はちみつレモンゼリー ごま	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

2学期 8月分 予定こんだて表

30 (金)	ナン		キーマカレー かいそうサラダ ハスカップゼリー	ナン じゃがいも ごま カレールー(小麦・乳不使用) ハスカップゼリー あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひよこめめ かいそうサラダ	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	564	24.7	
<ul style="list-style-type: none"> ・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 590 kcal	たんぱく質 23.0 g