



こんだまびょう

家庭数

令和3年 7月
さいたま市片柳小学校
予定献立表

☆7月のきゅうしょくもくひょう☆ 「てあらい・みじたくをきちんとしよう」

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 主な食品とその働き | | | 栄養価 | | | |
|----|----|---------------------------|--|---|---|--|---|--------------|------|------|
| | | | | あか 血や肉・骨になるもの | きいろ 熱や力になるもの | みどり 体の調子を整えるもの | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | | |
| 1 | 木 | ごはん | | ぶたキムチどん わかめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると わかめ | こめ あぶら ごま さとう でんぷん はるさめ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ にら ねぎ はくさいキムチ しめじ | 608 | 23.6 | |
| 2 | 金 | えだまめいりまめごはん | | わかさぎのかりかりフライ とんじる | ぎゅうにゅう わかめ わかさぎ みそ ぶたにく あぶらあげ | こめ ごま あぶら でんぷん こむぎこ こんにゃく | えだまめ だいこん ねぎ ごぼう ほうれんそう にんじん たまねぎ | 636 | 21.3 | |
| 5 | 月 | ごはん | | マーボーなすどうぶ こまつなとわかめのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうぶ わかめ みそ | こめ ごまあぶら でんぷん ごま さとう あぶら | なす にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ にら たけのこ しょうが こまつな きゅうり とうもろこし | 632 | 26.0 | |
| 6 | 火 | ごはん | | うましおにくじゃが キャベツのごまみそあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ | こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま しらたき | しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ こまつな きゅうり | 604 | 19.7 | |
| 7 | 水 | ちらしずし | | かんぱちのたつたあげ たなばたじる ほしのゼリー 七夕献立 | ぎゅうにゅう たまご かんぱち かまぼこ のり | こめ さとう あぶら ごま でんぷん ゼリー | にんじん ほししいたけ れんこん さやえんどう だいこん おくら かんぴょう | 666 | 27.7 | |
| 8 | 木 | ごはん | | おやこどん くきわかめサラダ | ぎゅうにゅう たまご とりにく くきわかめ | こめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま | にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース きゅうり えのきたけ にんにく | 620 | 28.1 | |
| 9 | 金 | ツイストパン | | フェアジョーダ (ブラジル) マカロニサラダ オリンピックパラリンピック献立 | ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく ウィンナー しろういげんまめ きんときまめ | パン じゃがいも あぶら マカロニ さとう | にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし | 640 | 27.0 | |
| 12 | 月 | ごはん | | なまあげのチゲふう こまつなとはるさめのソテー | ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あさり ベーコン | こめ ごまあぶら さとう はるさめ | はくさいキムチ キャベツ しめじ えのきたけ ねぎ にら にんにく しょうが こまつな にんにく にんじん | 655 | 28.9 | |
| 13 | 火 | ソーキふううどん | | なつやさいチップス れいとうみかん 旬の献立 | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず | うどん さとう こむぎこ あぶら でんぷん カシューナッツ | にがうり かぼちゃ しょうが こねぎ みかん ほうれんそう にんじん ねぎ しょうが | 654 | 26.2 | |
| 14 | 水 | ごはん | | ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう ヨーグルト | こめ バター あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら こむぎこ | たまねぎ にんじん しょうが セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく | 697 | 24.8 | |
| 15 | 木 | ジュシー | | グルクンのからあげ もずくスープ 沖縄県 郷土料理 れいとうパイナップル | ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こんぶ グルクン もずく | こめ さとう あぶら でんぷん こむぎこ ごま ごまあぶら | ほししいたけ にら ねぎ にんじん とうもろこし えのきたけ パイナップル | 608 | 24.8 | |
| 16 | 金 | ライスボールパン | | とりにくのクリームに ビーンズサラダ りんごのジュレ | ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ ひよこまめ だいず | パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう りんごのジュレ | にんじん しめじ たまねぎ グリンピース えだまめ キャベツ きゅうり キャベツ とうもろこし | 661 | 28.5 | |
| | | ◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。 | | | | | | ◇平均栄養価 | 640 | 25.6 |

- ◇献立は都合により変更になる場合がありますので御了承ください。
- ◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

☆旬の夏野菜を食べよう

野菜は旬の時期に一番栄養が高く、値段も安くおいしいです。
夏野菜は、水分とカリウムを豊富に含んでいます。気温が高く汗をかいた体をクールダウンするはたらきがあります。
7月の給食は夏野菜をたくさん使用しています。

