

7月分 予定献立表

令和5年

さいたま市立新開小学校

日(曜)	献立名			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
3(月)	白飯		じゃがマーボー 中華きゅうり 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ひよこ豆	白飯 じゃがいも でん粉 ごま油 あぶら いらごま(白) さとう	しょうが にんじん にんにく 干しいたけ 根深ねぎ きゅうり たまねぎ みかん(冷)	エネルギー 625 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g
4(火)	カレーうどん		ちくわの磯辺揚げ なめたけ和え	豚肉 油揚げ 牛乳 ちくわ磯辺揚げ	地粉うどん でん粉 あぶら	にんじん キャベツ 根深ねぎ りょくとうちやし たまねぎ えのきたけ こまつな	エネルギー 687 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.4 g
5(水)	卵丼 (白飯)		夏野菜とひよこ豆のから揚げ 香り漬け	鶏卵 鶏肉 牛乳 ひよこ豆	白飯 さとう でん粉 あぶら	にんじん グリンピース きゅうり たまねぎ にがうり しょうが たけのこ かぼちゃ 干しいたけ キャベツ	エネルギー 676 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g
6(木)	黒パン		じゃがいものスペイン風煮 コーンサラダ	牛乳 豚肉 あさり水煮 いか	黒パン じゃがいも あぶら さとう	にんにく グリンピース にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム ホールコーン	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.6 g
7(金)	ちらし寿司 ◎七タ		かますの竜田揚げ 七タ汁 くすまんじゅう	錦糸卵 牛乳 かます竜田 豆腐	精白米 焼きふ 強化米 そうめん さとう くすまんじゅう あぶら	にんじん だいこん 干しいたけ オクラ かんぴょう こまつな さやいんげん	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.4 g
10(月)	白飯		家常豆腐 中華漬け	牛乳 生揚げ 豚肉	白飯 あぶら さとう でん粉	干しいたけ キャベツ きゅうり にんじん しょうが 根深ねぎ にんにく たけのこ だいこん	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.0 g
11(火)	シューシー		キハダマグロの黒糖かりん揚げ もすくスープ 冷凍パイ	豚肉 キハダマグロ 昆布 もすく さつま揚げ 豆腐 牛乳	精白米 焼きふ 強化米 ごま油 あぶら いらごま(白) 黒砂糖	干しいたけ ホールコーン にら えのきたけ 根深ねぎ バインアップル にんじん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g
12(水)	スパゲッティミートソース		コールスローサラダ	豚肉 だいす チーズ 牛乳	スパゲッティ あぶら 小麦粉 さとう	たまねぎ ホールコーン にんじん きゅうり にんにく キャベツ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g
13(木)	キムチチャーハン		ししゃもフライ 肉団子と冬瓜のスープ	焼き豚 ベーコン 牛乳 豆腐 ししゃもフライ 肉団子	精白米 焼きふ 米粒麦 緑豆はるさめ 強化米 でん粉 あぶら	はくさいキムチ とうがん 根深ねぎ にんじん ホールコーン チンゲンサイ 青ピーマン	エネルギー 649 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.5 g
14(金)	ツイストパン		ポテトのチーズソース和え レモンサラダ	牛乳 ウインナー 鶏肉 チーズ	ツイストパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ きゅうり にんじん レモン パセリ キャベツ	エネルギー 661 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.6 g
18(火)	白飯		いかと豆腐のチリソース えのきとわかめのナムル	牛乳 いか 豆腐 わかめ	白飯 あぶら さとう ごま油	たまねぎ しょうが にんじん りょくとうちやし 根深ねぎ こまつな にんにく えのきたけ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.2 g
19(水)	夏野菜カレー (白飯)		ごまだれサラダ すいか	豚肉 チーズ 牛乳	白飯 あぶら じゃがいも さとう	なす にんじん りょくとうちやし ズッキーニ セロリー きゅうり 青ピーマン にんにく キャベツ たまねぎ しょうが すいか	エネルギー 638 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g

- ・ 献立は天候等の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方は栄養職員までお問い合わせください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
640kcal	24.7g	18.7g	2.3g



7月のもいつけ表



月	火	水	木	金
<p>3 ちゅうかきゅうり れいとうみかん じゃがマーボー はくはん</p>	<p>4 ちくわのいそへあげ なめたけあえ カレーうどん うどん 1~3年生:1こ 4~6年生:2こ</p>	<p>5 たまごどん なつやさいとひよこまめのからあげ かおりづけ</p>	<p>6 コーンサラダ じゃがいものスペインふう くらパン</p>	<p>7 かますのくずまんじゅう たつたあげ ちらしずし たなばたじる ◎七夕献立</p>
<p>10 ちゅうかづけ はくはん ジャージャーンドウふ</p>	<p>11 キハダマグロのこくとうかりんあげ れいとうパイン もずくスープ 郷土料理 沖縄県</p>	<p>12 スパゲッティ ミートビーフ コールスローサラダ</p>	<p>13 ししゃもフライ キムチチャーハン にくだんことうがんのスープ</p>	<p>14 レモンサラダ ツイストパン ポテトのチーズソースあえ</p>
<p>海の日</p>	<p>18 えのきとわかめのナムル はくはん いかととうふのチリソース</p>	<p>19 なつやさいカレー ごまだれサラダ すいか</p>	<p>今月の旬の食材 すべて今月の給食につかわれています。さがしてみてね！</p>	

夏の食生活を見直して、元気に過ごしましょう！

①朝ごはんをしっかり朝食と食べよう。朝食は、からだ全体を目覚めさせる大切な役割があります。1日を元気に過ごすためにも朝ごはんをしっかり食べよう。

②主食・主菜・副菜をそろえよう。たんぱく質やビタミン類の不足は夏バテにつながります。主食・主菜・副菜をそろえて食事摂るようにしましょう。

③カルシウムを積極的に摂りましょう。夏休みの間は給食がありません。牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、海藻類などカルシウムを多く含む食品を積極的に摂るようにしましょう。

