

7月分 予定献立表

令和6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				
1(月)	白飯		豚キムチ 中華漬け	牛乳 ぶた肉	精白米 さとう あぶら でん粉	ごまあぶら いりごま(白)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	たけのこ キャベツ りょくとうもやし だいこん 根深ねぎ きゅうり	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.8 g	
2(火)	黒パン		チキンピーンズ コーンサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 大豆	黒パン じゃがいも あぶら さとう		たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース	キャベツ きゅうり ホールコーン トマトピューレ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.5 g	
3(水)	わかめごはん		ホキの薬味ソース 豚汁	牛乳 わかめ ぶた肉 豆腐 ホキ	精白米 強化米 米粒麦 いりごま(白)	あぶら さとう じゃがいも	根深ねぎ にんにく しょうが にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく こまつな	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.9 g	
4(木)	白飯		家常豆腐 海藻サラダ	牛乳 生揚げ ぶた肉 海藻ミックス	精白米 あぶら さとう でん粉	ごまあぶら	干しいたけ にんじん 根深ねぎ たけのこ	キャベツ しょうが ホールコーン にんにく だいこん	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g	
5(金)	ちらし寿司		さわらの西京焼き 七夕汁 くすまんじゅう	牛乳 豆腐 錦糸卵 さわら西京漬け かまぼこ	精白米 強化米 さとう そうめん	くすまんじゅう	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん	だいこん こまつな	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.5 g	
8(月)	スパゲッティ ミートピーンズ		コールスローサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ		たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	ホールコーン きゅうり たまねぎ トマトピューレ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g	
9(火)	ジュース		グルクンの竜田揚げ もずくスープ	牛乳 グルクン竜田 ぶた肉 もずく こんぶ 豆腐 さつまあげ	精白米 強化米 あぶら ごまあぶら	いりごま(白)	干しいたけ にら 根深ねぎ にんじん	ホールコーン えのきたけ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g	
10(水)	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	精白米 あぶら さとう ごまあぶら	でん粉 いりごま(白)	たまねぎ にんじん 根深ねぎ にんにく	しょうが りょくとうもやし こまつな えのきたけ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g	
11(木)	夏野菜カレー (白飯)		ごまだれサラダ すいか	牛乳 ぶた肉	精白米 あぶら じゃがいも さとう	ごまあぶら すりごま(白)	なす ズッキーニ ピーマン きゅうり	たまねぎ にんじん にんにく アッパルスソース しょうが セロリ もやし	カットトマト キャベツ すいか	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
12(金)	白飯		じゃがマーボー 中華きゅうり	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆	精白米 じゃがいも あぶら さとう	でん粉 ごまあぶら いりごま(白)	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ	にんじん 干しいたけ きゅうり	エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.6 g	
16(火)	ツイストパン		豆とソーセージのトマト煮 レモンサラダ	牛乳 ウィンナー 大豆 ひよこ豆	ツイストパン じゃがいも さとう あぶら		たまねぎ にんじん にんにく マジジュールム	カットトマト キャベツ きゅうり レモン	エネルギー 672 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.7 g	
17(水)	五目チャーハン		きびなごの黒ゴマフライ 肉団子と冬瓜のスープ	牛乳 豆腐 焼豚 ベーコン とりつくね きびなご黒ゴマフライ	精白米 強化米 ごま油 あぶら	はるさめ でん粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ	根深ねぎ とうがん チンゲンサイ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 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
620	23.8	17.8	2.3



7月のもいつけ表



月	火	水	木	金
<p>1 ちゅうかづけ</p> <p>はくはん</p>	<p>2 コーンサラダ</p> <p>チキンピーンズ</p> <p>くろパン</p>	<p>3 ホキのやくみソース</p> <p>わかめごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>4 かいそうサラダ</p> <p>はくはん</p> <p>チャージャン豆腐</p>	<p>5 さわらのさいきょうやし</p> <p>ちらしずし</p> <p>くすまんじゅう</p> <p>たなばたじる</p> <p>◎七夕献</p>
<p>8 スパゲッティミートピーンズ</p> <p>はくはん</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>9 グル昆のたつたあげ</p> <p>もずくスープ</p> <p>シューシー</p> <p>沖縄県 郷土料理</p>	<p>10 えのきとわかめのナムル</p> <p>はくはん</p> <p>いかと豆腐のチリソース</p>	<p>11 すいか</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>ごまだれサラダ</p>	<p>12 ちゅうかきゅうり</p> <p>はくはん</p> <p>じゃがマーボー</p>
<p>15 海の日</p>	<p>16 レモンサラダ</p> <p>まめとソーセージのトマトに</p> <p>ツイストパン</p>	<p>17 きびなごのくろごまフライ</p> <p>ごもく</p> <p>にくだんごととうがんのスープ</p>	<p>今月の旬の食材</p> <p>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> <p>ズッキーニ なす とうがん ピーマン すいか</p>	



夏の食生活を見直して、元気に過ごしましょ



①朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんは、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と食べましょう。



②主食・主菜・副菜をそろえましょう。

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を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。

