

# 7月 学校給食予定献立表



平成29年度

さいたま市立西浦和小学校

| 日付 | 曜日 | こ ン だ て                  |    |                                    | からだをつくるもとになる                            | うんどうするちからになる                                      | からだのちょうしをととのえる  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |
|----|----|--------------------------|----|------------------------------------|---|---|---|---------------|------------|
|    |    | 主 食                      | 牛乳 | お か ず                              | あかの食品                                   | きいろの食品  | みどりの食品  |               |            |
| 3  | 月  | ごはん<br>                  |    | とうふのそぼろに<br>ゆかりあえ<br>◆すいか          | ぎゅうにゅう だいたく<br>ぶたにく とうふ みそ              | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら でんぶん                          | にんにく しょうが ねぎ たまねぎ<br>たけのこ にんじん しいたけ<br>キャベツ グリンピース すいか        | 644           | 22.4       |
| 4  | 火  | ジャー<br>ジャーめん<br>         |    | ◆だいたくとなつやさいの<br>からあげ<br>ちゅうかあえ     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ だいたく わかめ              | ちゅうかめん さとう<br>でんぶん あぶら<br>こむぎこ ごまあぶら              | たまねぎ にんじん ねぎ にら<br>にんにく しょうが しいたけ にかうり<br>かぼちゃ もやし きゅうり だいこん  | 632           | 26.8       |
| 5  | 水  | ハムとあお<br>なのピラフ<br>       |    | ししゃものフリッター<br>ごまあえ                 | ぎゅうにゅう ハム<br>ししゃも                       | こめ パター あぶら<br>さとう ごま                              | たまねぎ マッシュルーム もやし<br>こまつな グリンピース きゅうり<br>ほうれんそう キャベツ にんじん      | 601           | 22.7       |
| 6  | 木  | だいたくいり<br>ひじき<br>ごはん<br> |    | あじのしおやき<br>けんちんじる                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいたく ひじき あぶらあげ<br>あじ とうふ | こめ あぶら さとう<br>さといも                                | にんじん ごぼう だいこん<br>こんにやく ねぎ ほうれんそう                              | 607           | 26.3       |
| 7  | 金  | ◎ちらし<br>ずし<br>           |    | ◆シイラのたつたあげ<br>◎たなばたじる              | ぎゅうにゅう えび<br>シイラ とうふ                    | こめ さとう あぶら<br>ごま でんぶん ふ<br>そうめん                   | にんじん しいたけ かんぴょう<br>れんこん さやえんどう たまねぎ<br>だいこん                   | 586           | 23.2       |
| 10 | 月  | メープル<br>トースト<br>         |    | ポークビーンズ<br>かいそうサラダ                 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ベーコン だいたく<br>わかめ         | パン マーガリン さとう<br>じゃがいも あぶら<br>ごまあぶら ごま<br>メープルシロップ | たまねぎ にんじん グリンピース<br>キャベツ きゅうり にんにく<br>ホールコーン                  | 611           | 23.2       |
| 11 | 火  | わふうス<br>パゲティ<br>         |    | キャラメルポテト<br>コーンサラダ                 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ベーコン                     | スパゲティ あぶら さとう<br>さつまいも パター                        | にんにく たまねぎ にんじん<br>しめじ しいたけ ピーマン キャベツ<br>ホールコーン きゅうり           | 628           | 22.3       |
| 12 | 水  | やきにく<br>チャー<br>ハン<br>    |    | ワンタンスープ<br>ちゅうかきゅうり                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>わかめ                      | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら ごま                            | にんじん しょうが ねぎ こまつな<br>ザーサイ はくさい えのきたけ<br>ねぎ きゅうり にんにく しょうが     | 651           | 29.3       |
| 13 | 木  | ごはん<br>                  |    | ホキのごまみそかけ<br>ごじる                   | ぎゅうにゅう ホキ<br>あぶらあげ だいたく                 | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら ごま<br>じゃがいも                   | だいこん にんじん ねぎ しょうが<br>こんにやく じゃがいも                              | 555           | 24.8       |
| 14 | 金  | ☆ジュ<br>シー<br>            |    | ☆いかのこくとうかりんあげ<br>☆もずくスープ           | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく こんぶ<br>さつまあげ いかたまご  | こめ あぶら でんぶん<br>こくとう                               | しいたけ にら もずく きゅうり<br>ねぎ ホールコーン チンゲンサイ                          | 608           | 29.9       |
| 17 | 月  | うみ<br>海の日                |    |                                    | ★🐟🐟★🐟🐟★🐟🐟★🐟🐟                            |   |   |               |            |
| 18 | 火  | ごはん<br>                  |    | ◆なつやさいカレー<br>てづくりふくじんづけ<br>オレンジゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チーズ スキムミルク               | こめ あぶら こむぎこ<br>じゃがいも パター<br>さとう                   | なす かぼちゃ たまねぎ にんじん<br>ピーマン りんご セロリ にんにく<br>きゅうり だいこん れんこん しょうが | 678           | 22.3       |

※天候等による食材調達都合により、献立が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。  
 ※献立についているマークは、☆郷土料理 ◎行事食 ◆旬の献立です！  
 今月の平均栄養価：エネルギー 620cal たんぱく質 25g 食塩 2.5g  
 栄養所要量の基準：エネルギー 640kcal たんぱく質 24g(18~32) 食塩 2.5g



【今月の献立より】

- 3日(月)・・・すいか  
みずみずしいすいかは、夏が旬です。給食室でスイカを1/16カットにカットし、食べやすい大きさにします。
- 4日(火)・・・大豆と夏野菜のからあげ  
ゴーヤに小麦粉をまぶして、かぼちゃと大豆と一緒に油で揚げます。カレー粉で味付けをするのでゴーヤが苦手な児童もよく食べています。
- 7日(金)・・・七夕献立  
七夕汁は、星型の麩をお星さま、そうめんを天の川、にんじんとだいこんを短冊に見立てて、お椀の中に七夕をイメージしました。
- 14日(金)・・・沖縄県の郷土料理  
ジュシーは沖縄県の炊き込みごはんのことを言います。昆布やさつま揚げ、にらを使って給食室の釜で炊きます。また、沖縄県を代表するもずくのスープと黒砂糖を使ったかりんあげを出します。
- 18日(火)・・・夏野菜カレー  
1学期最後の給食は調理員さん手作りのカレーです。かぼちゃやなすなどの夏野菜をさらにおいしく煮込みます！

【お知らせ】

◎2学期の給食は8月30日(水)からです。

長期のお休みになると、給食がないので牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれています。カルシウムは成長期の体に大切な栄養素です。夏休み中でも、カルシウムをしっかりとれるように心がけましょう。

