

7月分給食予定献立表

平成30年度

さいたま市立神田小学校

こんだて				おもなざいりょう			栄養価		
日	曜	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん 		ちゅうかどん こざかないりだいがくいも そくせきづけ	牛乳 ぶたにく にほし いか えび あさり うずらのたまご	はたらくちからや たいおんになるもの こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも ごま	からだのちょうし をととのえるもの しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ きゅうり	665	25.9
3	火	高野さんの ごはん 		えびととうふのチリソース ナムル 5年振休	牛乳 えび とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし	591	25.3
4	水	ジャージャーめん 		◆だいすとなつやさいのからあげ ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく みそ だいす わかめ	ちゅうかめん さとう でんぷん あぶら こむぎこ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり ながねぎ たら にんにく しょうが だいこん しいたけ にがうり かぼちゃ もやし	635	27.2
5	木	ツイストパン 		ホキのハーブやき ◆トマトとたまごのスープ こぶきいも	牛乳 ホキ たまご	パン でんぷん じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな	587	26.7
6	金	◎てまきずし (のり) 		まぐろたつた・たまご・きゅうり ◎たなばたじる ◎たなばたゼリー	牛乳 まぐろ のり たまご とうふ	こめ さとう あぶら そうめん ゼリー おふ	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ	595	26.8
9	月	キムチ チャーハン 		きびなごごまフライ トックスープ	牛乳 ぶたにく きびなご とりにく	こめ ごま トック	はくさいキムチ ピーマン ながねぎ しいたけ こまつな たまねぎ にんじん	607	22.9
10	火	森さんの ごはん 		◆マーボーなすどうふ えのきとわかめのナムル れいとうみかん	牛乳 ぶたにく とうふ みそ わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	なす にんじん たけのこ こまつな しいたけ たまねぎ ながねぎ たら にんにく しょうが えのきだけ もやし みかん	614	25.5
11	水	ごはん (ふりかけ) 		じゃがいもととりにくの さっぱり こまつなとわかめのサラダ	牛乳 とりにく だいす わかめ のり	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが こまつな きゅうり とうもろこし	584	23.9
12	木	★タコライス 		★タコライスのぐ(にく・やさい) しろいんげんまめのスープ とうもろこし	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン しろはなまめ	こめ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし キャベツ だいこん ほうれんそう	643	27.7
13	金	7月うまれ おたんじょうびきゅうしょく		牛乳 ベーコン ツナ	スパゲッティ あぶら ごまあぶら さとう さつまいも バター	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく パセリ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	599	21.8	
16	月	うみ の ひ							
17	火	◆えだまめ ごはん 		さばのおやき ◆とうがんスープ	牛乳 わかめ とうふ さば ぶたにく	こめ ごま でんぷん	えだまめ とうがん にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ	609	25.1
18	水	ごはん 		◆なつやさいカレー かいそうサラダ ゆきみだいふく	牛乳 ぶたにく かいそうミックス たまご にゅうせいひん	こめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	なす かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん ピーマン セロリー にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	653	21.8

*毎月19日は「食育の日」さいたま市食に関する情報サイト食育ナビ <http://www.saitamacity-shokuiku.jp/>

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◎印 行事食(七夕献立) ◆印 旬の献立 ★印 郷土料理(沖縄県)

お知らせ

- 2日(月) 5年生 舘岩少年自然の教室
- 3日(火) 5年生 振替休日 高野さん(桜区)のお米を使用
- 10日(火) 森さん(西区馬宮)のお米を使用
- 12日(木) 3年生 とうもろこしの皮むきを実施
- 18日(水) 1学期給食最終日



※箸は毎日持参しましょう。給食着は、毎週金曜日には持ち帰り洗濯をして月曜日にもってきましょう。

※くだものは、価格や出荷状況により変更になることがあります。