7月分給食予定献立表

令和５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	
					赤	黄	緑		
日	曜	主食	牛乳	おかず	ち・にく・ほね・はをつくるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく みそ	こめ　あぶら　さとう かたくりこ　はるさめ ごまあぶら ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	たまねぎ　たけのこ　にんじん しいたけ　にんにく　しょうが きゅうり　もやし　こまつな　ねぎ	603	26.0
4	火	にくうどん （じごなうどん）	牛乳	豆といものかりんとう わかめのすのもの	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　わかめ あぶらあげ　なると	じごなうどん さとう　さつまいも かたくりこ　あぶら	たまねぎ　にんじん ねぎ もやし　きゅうり	621	24.8
5	水	ごはん	牛乳	なまあげとぶたにくのみそに くきわかめのチョナムル れいとうみかん	ぎゅうにゅう　みそ なまあげ　くきわかめ ぶたにく	こめ　あぶら さとう ごま	にんじん　たけのこ　たまねぎ　もやし しょうが　ねぎ　ピーマン　きゅうり えのき　きゅうり　にんにく　みかん	653	25.7
6	木	えだまめと◆ コーンのごはん （たかのさんのおこめ）		ししゃもフライ なつやさいのごまキムチじる◆	ぎゅうにゅう ぶたにく　ししゃも とうふ　みそ　こんぶ	こめ　あぶら ごま　パンこ こむぎこ　かたくりこ	えだまめ　コーン　とうがん　こまつな なす　しらたき　はくさい　だいこん にんにく　にんじん　しょうが　ねぎ	581	21.1
7	金	ちらしずし◎	牛乳	みそかつ たなばたじる　◎	ぎゅうにゅう　ちくわ たまご　のり　とりにく かまぼこ　とうふ　みそ	こめ　さとう　あぶら パンこ　こむぎこ　こめこ かたくりこ　そうめん	にんじん　しいたけ　かんぴょう さやいんげん　かぼちゃ だいこん　こまつな	633	25.1
10	月	ごはん （なっとうふりかけ）	牛乳	にくじゃが ごまずあえ	ぎゅうにゅう だいず　のり　かつお ぶたにく	こめ じゃがいも　かたくりこ あぶら　さとう　ごま	たまねぎ　にんじん　しらたき グリンピース　かぼちゃ こまつな　キャベツ　もやし	593	20.8
11	火	ジューシー★ （もりさんのおこめ）	牛乳	いかのこくとうかりんあげ ★ もずくじる ★	ぎゅうにゅう　いか ぶたにく　こんぶ さつまあげ　もずく	こめ　オイスターソース あぶら　さとう　かたくりこ くろざとう　ごま　ごまあぶら	しいたけ　にら ねぎ　にんじん　コーン えのきたけ	563	26.0
12	水	くろパン	牛乳	まめとシーフードのトマトに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ひよこまめ　あさり えび　だいず　ひじき	くろパン　じゃがいも さとう　ケチャップ ソース　あぶら	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマトピューレ きゅうり　だいこん	681	28.6
13	木	ぶたキムチどん （ごはん）	牛乳	ちゅうかきゅうり とうもろこし ◆	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	こめ さとう　あぶら かたくりこ　ごま	にんにく　しょうが　たまねぎ　にら　ねぎ にんじん　たけのこ　キャベツ　だいこん はくさい　もやし　きゅうり　とうもろこし	554	20.1
14	金	ごはん	牛乳	なまあげとうずらたまごのあまずに いそかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ　ぶたにく うずらたまご　のり	こめ さとう　あぶら ケチャップ　かたくりこ	にんにく　たまねぎ　にんじん たけのこ　チンゲンサイ　しいたけ しめじ　こんにゃく　こまつな　もやし	605	24.8
18	火	バターロール	牛乳	フェジョアーダ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく　レッドキドニー しろいんげんまめ　ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ	バターロール じゃがいも　さとう マーガリン　あぶら	マッシュルーム　たまねぎ　にんじん にんにく　キャベツ　あかピーマン コーン　きゅうり　パプリカ	618	23.5
19	水	7がつうまれ　◆◆ おたんじょうび　きゅうしょく			ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ　くきわかめ こんぶ	こめ　さとう じゃがいも　あぶら カレールウ　ソース ごま	なす　かぼちゃ　たまねぎ トマト　にんじん　ピーマン ｱｯﾌﾟﾙｿｰｽ　にんにく　しょうが だいこん　きゅうり　コーン　すいか	607	19.5

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。　【◎行事食　◆旬の献立　★郷土料理（沖縄）】

7月は、夏野菜を使った献立がたくさん登場します。栄養豊富な夏野菜を食べて夏バテを予防しよう!!

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期の体に必要な栄養素がたくさん含まれています。特に、夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体に必要な水分を補給しながら不要となった水分を排出させます。つまり体の中から冷やす冷却水の働きをしています。また不足しがちなビタミン類も豊富です。
トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多く、夏に不足する栄養を簡単に補給することができます。そして、彩り豊かな夏野菜は食欲を増進させます。
おいしい夏野菜を食べて、熱中症や夏バテを予防し、暑い夏を乗り切りましょう。

今月は、２軒の地元農家さんのお米を使用します。

髙野さん（桜区）

森さん（西区馬宮）

※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持ってきましょう。

＊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なび　http//www.saitamacity-shokuiku.jp/