

7月 給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

日	献立	献立 み物	赤				黄				緑				エネルギー (kcal)
曜日			ベーコン	いか	ツナ		スパゲッティ	植物油			玉ねぎ にんにく	人参 パセリ	トマト	マッシュルーム	
7月1日 水	ツナといかのスパゲッティ	牛乳					三温糖	ごま油	すりごま		もやし	きゅうり	キャベツ	人参	528
	ごまだれサラダ		ヨーグルト												
	ヨーグルト														
															276
7月2日 木	子どもパン	牛乳					子どもパン								535
	ハンバーグ		ハンバーグ												
	コールスローサラダ						植物油	三温糖			キャベツ 玉ねぎ	ピーマン	コーン	きゅうり	
	レタスとトマトと卵のスープ		ベーコン	鶏卵			植物油	でん粉			玉ねぎ	レタス	トマト		24.3
7月3日 金	こぎつねずし	牛乳	豚肉	油揚げ			精白米	三温糖	植物油		たけのこ	かんぴょう	さやえんどう		736
	わかさぎフリッター		わかさぎフリッター				植物油								
	セタ汁		木綿豆腐				そうめん				人参	大根	玉ねぎ	オクラ	
	くずまんじゅう						くずまんじゅう								24.8
7月6日 月	地粉うどん	牛乳					地粉うどん								
	おろしうどん		鶏肉	油揚げ			三温糖	でん粉			なす	玉ねぎ	大根	人参	554
	大豆夏野菜の唐揚げ		大豆				小麦粉	植物油			にがうり	かぼちゃ			
	即席漬け										キャベツ	きゅうり			24.2
7月7日 火	ライスボール	牛乳					ライスボール								
	ミネストローネ		ベーコン	白いんげん豆			じゃがいも	マカロニ	植物油	三温糖	キャベツ	人参	玉ねぎ	にんにく	594
	海藻サラダ		海藻サラダ				三温糖	ごま油			大根	きゅうり	コーン		
	とうもろこし										とうもろこし				18.8
7月8日 水	白飯	牛乳					精白米								
	塩味豆腐		豆腐	豚肉			植物油	ごま油	でん粉	ラー油	玉ねぎ 干しいたけ	たけのこ にんにく	人参 しょうが	長ねぎ こねぎ	544
	茎わかめのチョナムル		茎わかめ				ごま油	三温糖	いりごま		もやし	小松菜	えのきたけ	にんにく	26.1
7月9日 木	ジュシー	牛乳	豚肉	鶏みそ布	きつね揚げ		精白米	植物油			にら	干しいたけ			
	いかの黒糖かりん揚げ		いか				植物油	黒砂糖	でん粉						539
	もずく汁		もずく				ごま油				長ねぎ	人参	コーン	えのきたけ	
															27.2
7月10日 金	白飯	牛乳					精白米								
	ガバオライス		鶏肉				植物油	三温糖			ピーマン しめじ	ピーマン たけのこ	玉ねぎ にんにく	なす レモン(果汁)	567
	春巻き		春巻き				植物油								
	冬瓜のスープ		豚肉				ごま油	でん粉			冬瓜	干しいたけ	人参	小松菜	23.9
7月13日 月	枝豆とコーンのご飯	牛乳	豚肉				精白米				枝豆	コーン			610
	鰻フライ		鰻フライ				植物油								
	トマト豚汁		豚肉	豆腐	みそ(赤)	みそ(白)	こんにゃく	植物油			ごぼう 椎茸	人参	トマト	大根	
	スイカ										スイカ				26.6
7月14日 火	麦ご飯	牛乳					精白米	米粉麦							
	じゃがいもと鶏肉のさっぱり煮		鶏肉	大豆			じゃがいも	植物油	三温糖		玉ねぎ しょうが	人参	さやいんげん	にんにく	594
	こんにゃくサラダ		わかめ				サラダこんにゃく	三温糖	植物油	いりごま	大根	きゅうり	コーン	玉ねぎ	25.4
7月15日 水	ターメリックライス	シヨア					精白米	オリーブ油							
	裏野菜カレー		豚肉	プロセスチーズ			じゃがいも	植物油	小麦粉	バター	なす 青ピーマン しょうが	かぼちゃ アップルソース トマト(缶)	玉ねぎ セロリ	人参 にんにく	657
	手作り福神漬け						三温糖				きゅうり	大根	れんこん	しょうが	
	かき氷風アイス						かき氷風アイス								23.9

☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

～7月の旬の食材・行事食～

1日：旬の食材：トマト
3日：七夕献立/旬の食材：オクラ
6日：旬の食材：なす・ゴーヤ・かぼちゃ
7日：旬の食材：とうもろこし
8日：旬の食材：きゅうり
9日：郷土料理【沖縄県】
10日：世界の料理【タイ】/旬の食材：冬瓜
13日：旬の食材：枝豆・コーン・トマト・鮭・スイカ
15日：1年間頑張ったお祝い
旬の食材：なす・かぼちゃ・ピーマン

