



# 7月 予定献立表



さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主にエネルギーのもとになるもの	主にからだをつくるもとになるもの	主にからだの調子をととのえるもとになるもの	エネルギー	たんぱく質	
		主食	牛乳	主菜・副菜						黄の食品
3	月	かりかりうめ じゃこごはん 		とうがんのそぼろに ひややっこ じゃがもちじる 	とうがんは、「冬の瓜」と書きま すが、夏が旬の野菜です。沖縄県 や愛知県、岡山県で多く生産され ています。	米 ごま でんぷん 油 じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐	とうがん えだまめ うめ しょうが にんじん だいこん しめじ 長ねぎ	632	26.3
4	火	とりごぼう ごはん 		いかのたつたあげ ごじる		米 油 さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 豚肉 大豆 みそ	ごぼう にんじん しめじ しょうが だいこん こんにゃく 長ねぎ こまつな	638	29.0
5	水	やさいたつぶり やしそば 		こまつなとわかめのサラダ コッペパン れいとうみかん		ちゅうかめん パン 油 さとう	牛乳 豚肉 あおのり わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな きゅうり コーン みかん	574	21.6
6	木	ごはん 		じゃがマーボー ごまドレサラダ		米 じゃがいも 油 さとう でんぷん ごま	牛乳 豚肉 みそ	たまねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ にんにく しょうが しいたけ キャベツ だいこん きゅうり	600	20.3
7	金	ちらしずし 		あじのねぎしおやき おほしさまスープ みずまんじゅう 	七夕献立です。おほしさまスープは、米粉めん で天の川、にんじんとだいこんで短冊を表現し、星 型のお麩を入れました。みなさんの願いが叶いま すように☆	米 さとう 油 こめこめん 麩 あずき でんぷん	牛乳 たまご 豆腐 あじ	にんじん しいたけ れんこん さやいんげん だいこん えのきたけ かんぴょう 長ねぎ	606	26.6
10	月	マープル しよパン 		ホキのジェノベーゼフライ じゃがいものスープに むしとうもろこし 	1年生のみなさんが、とうもろこしの 皮むきをしてくれます。給食の食材に 関心をもつきっかけになってくれたら、 うれしいです。	パン 油 パン粉 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ホキ チーズ 鶏肉 ベーコン	バジル たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム とうもろこし	587	22.8
11	火	ごはん 		チキンとポークのアドボ トマトたっぷりABCスープ マンゴープリン 	チキンとポークのアドボは、お肉を酢と しょうゆで煮込んだフィリピンの料理です。 また、フィリピンはマンゴーの生産が世界 的に有名です。	米 じゃがいも 油 マカロニ さとう	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン たまご	たまねぎ にんにく しめじ セロリー キャベツ にんにく トマト こまつな マンゴー	612	28.1
12	水	ジャージャーめん (ちゅうかめん) 		だいずとごさかなのしやりしやりあげ わかめサラダ		ちゅうかめん さとう 油 でんぷん 小麦粉	牛乳 豚肉 みそ 大豆 にぼし わかめ	たまねぎ にんじん 長ねぎ にら にんにく しょうが しいたけ だいこん きゅうり コーン	627	29.0
13	木	ごはん 		じゃがいものにくみそがけ いそかあえ くるみちりめん		米 じゃがいも 油 さとう くるみ ごま	牛乳 豚肉 みそ のり ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ えのきたけ しいたけ	609	21.3
14	金	えだまめごはん 		グルクンのからあげ とうふのチャンプルー 	<沖縄県の郷土料理>グルクンは沖縄料理に欠 かせない食材で、沖縄県魚です。チャンプルー は、沖縄の方言で「ごちやませ」という意味で、 沖縄の炒めもののことをいいます。	米 油 さとう でんぷん	牛乳 グルクン 豚肉 豆腐 かつおぶし	えだまめ しょうが もやし こまつな にんじん	592	27.2
18	火	なつやさいカレー (ごはん) 		ゆでたまご すいか 	夏野菜のなす、かぼちゃ、ピーマン、ズッ キーニ、トマトをたっぷり使ったカレーです。 1学期最後の給食ですので、みんなで楽しく 食べましょう。	米 油 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 チーズ たまご	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ズッキーニ トマト りんご すいか	629	23.2

※都合により、食材等を変更することがあります。

※おもな食材の産地については、月ごとにまとめて学校HP(motobuto-e@saitama-city.ed.jp)に載せますので御覧ください。

※毎月、19日は「食育の日」です。今月は14日に沖縄県の郷土料理を提供します。



今月の  
地場産物

○4.5.11.13.14日の小松菜は、緑区の若谷さんが給食のために時間をかけて大切に育ててくださったものです。

○6.12日のきゅうり、にんじん、18日のなす、ズッキーニ、トマトは、緑区の萩原さんと周辺の農家の方が育てた特別栽培農産物です。

## 給食レシピ

### <人参のいろいろいサラダ>

★材料・切り方(4人分)★

- ・にんじん(千切り) 100g
- ・キャベツ(短冊切り) 80g
- ・ホールコーン【缶詰】 40g
- ・にんにく(みじん切り) ひとかけ
- ・乾燥バジル 小さじ 1/5
- ・オリーブオイル 大さじ 1/2
- ・穀物酢 ◎ 小さじ1
- ・三温糖 小さじ 1/2
- ・食塩 小さじ 1/3
- ・黒こしょう 少々

★作り方(4人分)★

- ①野菜はそれぞれ茹でて、冷ましておく。
- ②◎を加熱し、ドレッシングを作り、冷ます。
- ③ホールコーンと、①、②を合わせて仕上げる。

## 給食レシピ

### <じゃがいものバターしょうゆ>

★材料・切り方(4人分)★

- ・じゃがいも(角切り) 300g
- ・バター 15g
- ・しょうゆ 大さじ1

★作り方(4人分)★

- ①鍋にバターを熱し、溶けたらしょうゆを加える。
- ②じゃがいもを蒸し、①と合わせる。