



# 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 のもとになる食品	主に体をつくるも とになる食品	主に体の調子をととのえる もとになる食品	エ ネ ル ギ ー	た ん ば く 質
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品		
2	月	だいすいり ひじきごはん 		きびなごサクサクあげ なつのかわりきんぴら 	米 さとう 油 小麦粉 でん粉	牛乳 大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ きびなご みそ 豚肉	にんじん しょうが こんにやく ほうれんそう かぼちゃ ごぼう ピーマン	632	23.7
3	火	ごはん 		じゃがいものごまみそに キャベツのいそかあえ れいとうみかん	米 じゃがいも さとう ごま 油	牛乳 豚肉 生揚げ みそ のり	ごぼう にんじん こんにやく だいこん こまつな キャベツ もやし みかん	653	24.3
4	水	ごはん 		いかのこくとうかりんあげ にんじんしりしり もずくとたまごのスープ 	米 でん粉 油 さとう	牛乳 いか まぐろ たまご もずく 鶏肉	にんじん もやし なら えのきたけ たまねぎ ねぎ	599	26.2
5	木	ズッキーニと ベーコンの トマトパスタ 		こまつなとわかめのサラダ メロンパン	スパゲッティ 油 さとう パン	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ わかめ たまご	ズッキーニ たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく ピーマン マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり コーン	648	20.7
6	金	ちらしずし 		ほしのハンバーグ たなばたスープ 	米 さとう でん粉 そうめん	牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 かまぼこ	にんじん しいたけ さやいんげん かんぴょう れんこん たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ だいこん	582	21.3
9	月	ごはん 		なまあげとキムチのいために こんにやくサラダ すいか	米 油 さとう でん粉	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布	にんじん たまねぎ はくさい だいこん にんにく ねぎ なら しょうがこんにやく キャベツ もやし きゅうり コーン すいか	601	23.4
10	火	ピタパン 		スラッピージョー マッシュポテト アーモンドとにんじんのサラダ	ピタパン 油 パン粉 じゃがいも バター さとう アーモンド	牛乳 豚肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン バジル	600	24.7
11	水	ごはん 		さばのカレーしょうゆやき とうがんのそぼろに あぶらあげのみそしる 	米 でん粉 じゃがいも さとう	牛乳 さば 鶏肉 みそ 油揚げ	とうがん えだまめ しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ	655	25.1
12	木	ごはん 		にくじゃが もやしのゆかりあえ ひややっこ	米 油 じゃがいも さとう	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ もやし きゅうり	591	23.3
13	金	ジャージャー めん (ちゅうかめん) 		ゴーヤとかぼちゃのからあげ むしとうもろこし 	中華めん さとう 油 でん粉 小麦粉	牛乳 豚肉 みそ 大豆	たまねぎ にんじん ねぎ なら にんにく しょうが しいたけ ゴーヤ かぼちゃ とうもろこし	636	26.0
17	火	キムタク チャーハン 		ホキのレモンふうみ ワンタンスープ 	米 油 さとう 小麦粉 ワンタン	牛乳 昆布 豚肉 ホキ 鶏肉	はくさい だいこん にんにく にんじん ねぎ しょうが こまつな レモン たまねぎ もやし しめじ	611	27.8
18	水	なつやさいカレー (ごはん) 		ゆでたまご フルーツポンチ 	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 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 みかん パインこんにやく	669	24.5



※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。