

# 7月 予定献立表



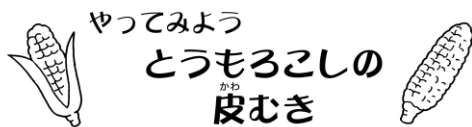
家庭数

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					
1	金	まぜこみ ピザパン		きびなごフライ とうがんのちゅうかコーンスープ	米 油 さとう 小麦粉 パン粉 でん粉	牛乳 豚肉 きびなご 鶏肉 わかめ	にんにく もやし にんじん こんにやく こまつな たまねぎ とうがん コーン	581	20.2
4	月	ピタパン		スラッピージョー にんじんラベ とうもろこし	パン 油 パン粉 さとう	牛乳 豚肉 だいず	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ とうもろこし	610	25.5
5	火	だいずいり ひじきごはん		あじのたつたあげ みそけんちんじる	米 さとう 油 じゃがいも でん粉	牛乳 だいず 鶏肉 ひじき 油揚げ あじ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	623	27.9
6	水	ごはん		じゃがいもとさつまあげのうまに しおこんぶあえ れいとうみかん	米 じゃがいも 油 さとう ごま	牛乳 鶏肉 さつまあげ こんぶ	にんじん だいこん こんにやく ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ みかん	608	19.1
7	木	こぎつねずし		ほしのハンバーグ たなばたスープ	米 さとう 油 でん粉 米粉めん	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 かまぼこ	にんじん かんぴょう たまねぎ トマト にんにく しょうが だいこん ねぎ	605	22.6
8	金	ズッキーニの トマトパスタ		かいそうサラダ クロワッサン	ズッキーニの 油 さとう パン	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ 海藻	ズッキーニ たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく マッシュルーム だいこん きゅうり コーン	605	18.8
11	月	わかめごはん		ホキのレモンふうみ ぶたキムチじる	米 油 ごま でん粉 さとう じゃがいも	牛乳 わかめ ホキ 豚肉 みそ 豆腐	レモン ごぼう こんにやく にんじん だいこん はくさい たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ	621	25.6
12	火	ごはん		カレーにくじゃが キャベツのいそかあえ ごましお	米 じゃがいも 油 さとう ごま	牛乳 豚肉 のり	にんじん たまねぎ こんにやく こまつな キャベツ もやし	584	19.0
13	水	ジャージャー めん (じこなうどん)		だいずのしゃりしゃりあげ ピリからきゅうり	地粉うどん さとう 油 でん粉 米粉	牛乳 豚肉 みそ だいず 煮干し	たまねぎ にんじん ねぎ たら にんにく しょうが しいたけ きゅうり	611	28.3
14	木	ごはん		なまあげとうすらたまごのちゅうかに こんにやくサラダ	米 油 さとう でん粉	牛乳 鶏肉 生揚げ うずら卵	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし こんにやく きゅうり コーン	646	24.2
15	金	なつやす いカレー (ごはん)		こまつなとわかめのサラダ ヨーグルト	米 油 小麦粉 バター じゃがいも さとう	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ ヨーグルト	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト りんご こまつな キャベツ きゅうり コーン	657	22.3

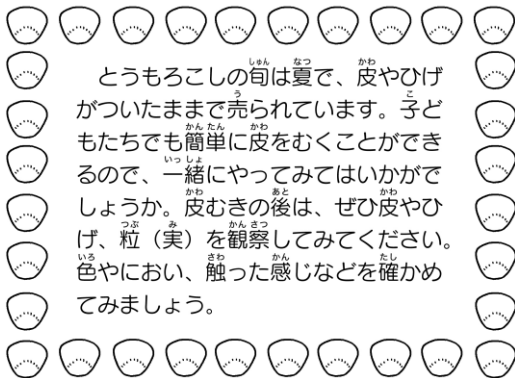
\* おもな食材の産地については、学校へお問い合わせください

\* 学校ホームページ(<http://motobuto-e.saitama-city.ed.jp>)に、献立表と毎日給食写真を載せていますので御覧ください。



やってみよう

とうもろこしの  
皮むき



とうもろこしの旬は夏で、皮やひげ  
がついたままで売られています。子ど  
もたちでも簡単に皮をむくことができ  
るので、一緒にやってみてはいかがで  
しょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひ  
げ、粒(実)を観察してみてください。  
色やにおい、触った感じなどを確かめ  
てみましょう。

なつやす  
夏休みも



はやね  
早寝



はやお  
早起き



あさ  
朝ごはん

たの 楽しい夏休みにしてください!