

令和5年度



7月よていこんだてひょう

家庭数

さいたま市立道祖土小学校

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			栄養価	
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか ち・にく・ほね になるもの	きいろ エネルギーに なるもの	みどり 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		生揚げの中華煮 ピリ辛もやし	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ さとう こんにやく あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン しょうが もやし きゅうり	586	22.9
4	火	フラワー ロール		大豆のインド風煮込み 海藻サラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とり だいたす かいそう	パン じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん しょうが パセリ きゅうり キャベツ だいこん コーン みかん	623	26.4
5	水	ごはん		きせつのだべもの「とうもろこし」 じゃがいもと豚肉の南蛮煮 ごま酢和え とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま	にんじん ごぼう グリンピース こまつな キャベツ もやし とうもろこし	669	21.7
6	木	きせつのだべもの「トマト」 ツナとトマトの スパゲッティ		シナモンポテト 小松菜とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ チーズ	スパゲッティ あぶら さつまいも さとう バター	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく パセリ こまつな きゅうり コーン	621	21.2
7	金	ちらしずし		七タの献立 モーカの立田揚げ 七タそうめん汁	ぎゅうにゅう とり こうやどうふ あぶらあげ きんしたまご ちらしかまほこ モーカ	こめ さとう あぶら そうめん でんぷん	かんぴょう にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな ながねぎ	623	29.5
10	月	きせつのだべもの「ゴヤ」 ごま汁うどん (地粉うどん)		大豆とゴヤの唐揚げ 即席漬け	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ こんぶ だいたす	うどん さとう ごま こめこ あぶら	にんじん ながねぎ こまつな にがうり キャベツ きゅうり	615	24.2
11	火	ごはん		マーボー豆腐 莖わかめのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ ピーマン ほししいたけ にんにく もやし きゅうり えのきたけ	598	24.2
12	水	7月12日は道祖土小開校記念日！お祝い献立 赤飯 ごま塩		ミネミカゴカマスの西京焼き 磯香和え すまし汁	ぎゅうにゅう ミネミカゴカマス のり わかめ とうふ なると	こめ あずき こまつな もやし キャベツ にんじん ながねぎ たけのこ	568	28.2	
13	木	きせつのだべもの「すいか」 キムチ チャーハン		ししゃもフライ 春雨サラダ すいか	ぎゅうにゅう とり ししゃも	こめ あぶら はるさめ さとう ごま パンこ	にんじん たまねぎ キムチ ピーマン きゅうり もやし こまつな コーン すいか	601	22.5
14	金	きせつのだべもの「とうがん」 黒糖 あげパン		冬瓜とたまごのスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とり わかめ たまご だいたす ひよこまめ	パン あぶら さとう でんぷん	たまねぎ とうがん コーン きゅうり キャベツ	613	22.4
18	火	沖縄県の献立 ジュシー		サバの立田揚げ もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ もずく サバ	こめ あぶら ごま でんぷん	ほししいたけ にら ながねぎ にんじん コーン えのきたけ	627	27.5
19	水	きせつのだべもの「なす」「かぼちゃ」「ピーマン」 夏野菜 カレーライス		コーンサラダ クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう クレープ	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン セロリ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	713	21.3
		7月の給食目標		あつ ま からだ つく 暑さに負けない体を作ろう	基準摂取栄養量 I 種 - : 650kcal たんぱく質 : 21.1~32.5g 今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。			621	24.3

*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。