



# 令和7年度 7月 予定献立表

さいたま市立向小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	体をつくる(赤)	エネルギーのもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 火	ごはん		あつあげのあますに くきわかめのチョナムル れいとうみかん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく くきわかめ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし えのきたけ にんにく みかん	612	23.8
2 水	あさりいり ぶたキムチどん (ごはん)		にらたまじる しおゆでえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり たまご とうふ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん ナンプラー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい にら ねぎ はくさいキムチ えだまめ	557	25.1
3 木	はちみつレモン トースト		★ウイナーとなつやさいのトマトスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウイナー	しよくパン はちみつ バター さとう あぶら	たまねぎ にんじん スツキーニ なす セロリ にんにく キャベツ トマト とうもろこし きゅうり レモン	594	20.6
4 金	ごはん 七夕献立		ツナしらすふりかけ うましおにくじゃが こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ しらすばし ぶたにく わかめ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも しらたき ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ こまつな きゅうり とうもろこし	595	24.4
7 月	たなばた ちらしずし		きびなごごまフライ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ きびなご とうふ	こめ さとう ごま パンこ あぶら おふ こめこめん	かんびょう にんじん ほししいたけ たけのこ さやえんどう だいこん オクラ マスカット	621	24.2
8 火	ごはん 世界味めぐり ～イギリス料理～		さばのしおやき とうがんのそぼろあんかけ おひたし	ぎゅうにゅう さば とりにく だいたす なまあげ	こめ こんにゃく あぶら さとう でんぷん	たまねぎ とうがん しょうが キャベツ もやし こまつな	573	29.7
9 水	しよくばん		いちごジャム ★シェーズパイ ★スコッチブロス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ たいしょうきんときまめ レバー	しよくパン さとう じゃがいも バター こむぎこ あぶら おしむぎ	にんにく たまねぎ トマト セロリ にんじん かぶ いちご	570	28.7
10 木	ごはん		しせんどうふ えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	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 にんにく ねぎ もやし こまつな えのきたけ	567	25.6
11 金	おろしうどん (じごなうどん) 世界味めぐり ～韓国料理～		だいたすとなつやさいのカレー-ふうみあげ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいたす わかめ	じごなうどん さとう でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら	なす たまねぎ だいこん にんじん しょうが こまつな ゴーヤ かぼちゃ きゅうり もやし	573	23.9
14 月	ごはん 郷土料理～沖縄県～		★ヤンニョムチキン トックスープ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら トック ごま	にんにく にんじん だいこん こまつな ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ きゅうり	620	25.9
15 火	ジュシー		まんだいのことうかりんあげ もずくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こんぶ まんだい もずく	こめ あぶら ごま オイスターソース くらざとう ごまあぶら でんぷん	ねぎ にんじん とうもろこし ほししいたけ えのきたけ	559	27.0
16 水	なつやさいカレー (ごはん)		こんにゃくサラダ もちクリームバナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ サラダこんにゃく ごま もちこめこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし セロリ にんにく しょうが なす ピーマン トマト キャベツ きゅうり	643	19.5

※ 都合により献立や食材等変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ※ 2日(水)のえだまめは、2年生がさやとりをします。



★2学期の給食は8月29日(金)から始まります!

