



令和8年度 7月 予定献立表

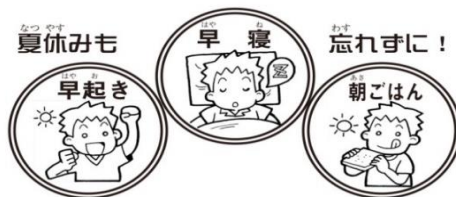
さいたま市立向小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質
	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)	(kcal)	(g)
1 水	ごはん		とうふのやくみソースかけ トマトんじる ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ でんぶん あぶら さとう こんにゃく ごま	にんにく しょうが ねぎ こまつな ごぼう にんじん トマト だいこん もやし	612	23.9
2 木	わふうピラフ		サーモンフライ とうがんいりコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とりにく	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら パンこ こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ グリンピース とうがん とうもろこし	605	26.0
3 金	サンマーどん (ごはん)		ひじきいりぎょうざ しおゆでえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ	もやし たまねぎ キャベツ なら こまつな にんじん えだまめ	586	22.3
6 月	さいたまデー 地場産物がたっぷりです！			ぎゅうにゅう なまあげ	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ	565	26.9
	ごはん		なまあげとぶたにくのみそに いそかあえ	ぶたにく みそ のり		ピーマン しょうが たけのこ こまつな もやし キャベツ		
7 火	たなばた ちらしずし		ししゃもてんぷら こめこめサラダ たなばたフルーツポンチ	ぎゅうにゅう えび ししゃも わかめ	こめ さとう あぶら こむぎこ こめめん ごまあぶら はちみつレモンゼリー あんにんどうふ	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやえんどう とうもろこし きゅうり キャベツ みかん缶 りんご缶 パイン缶	564	17.6
8 水	フランク チリドッグ (コッパンスライス)		ポテトフライ やさいスープ	ぎゅうにゅう パーコン フランクフルト しろいんげんまめ	コッパン あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし とうもろこし こまつな	596	21.6
9 木	ごはん		しせんどうふ ★モリモリモやし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら でんぶん 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	551	25.0
10 金	おろしうどん (じごなうどん)		だいずとなつやさいのカレーふうみあげ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず かいそう	じごなうどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	なす たまねぎ だいこん にんじん しょうが にがうり かぼちゃ きゅうり とうもろこし	564	22.6
13 月	郷土料理～沖縄県～			ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら こくとう	にんじん ほししいたけ	554	26.3
	ジュシー		まぐろのこくとうかりんあげ ★もすくサラダ	さつまあげ こんぶ きはだまぐろ もすく	オイスターソース さとう でんぶん ごまあぶら	だいこん きゅうり もやし		
14 火	コッパがた ロールパン		まめとウィンナーのとうにゅうトマトに コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ひよこまめ だいず しろいんげんまめ とうにゅう	ロールパン じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら さとう	しめじ たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	641	21.9
15 水	なつやさい チキンカレー (ごはん)		★しおだれこんにゃくサラダ フローズンヨーグルトアイス	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ フローズンヨーグルトアイス	こめ あぶら さとう こむぎこ こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ セロリ にんにく しょうが なす ピーマン トマト きゅうり もやし	608	20.5

※ 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。

※ 3日(金)のえだまめは、2年生がさやとりをします。

◎ 6年生は、社会科見学のため9日(木)の給食はありません。



★2学期の給食は8月28日(金)から始まります。