



令和5年度 7月 予定献立表

家庭数

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)		
3月	たこめし		いわしフライ とうふとわかめのすましじる	ぎゅうにゅう たこ いわし とうふ わかめ かまぼこ あぶらあげ	こめ もちこめ あぶら さとう こむぎこ パンこ	にんじん ごぼう だいこん	596	25.2
4火	スパイシードッグ (コッパンスライス) (フランクフルト)		やさいスープ なつみかんサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト	コッパン あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん エリンギ ほうれんそう きゅうり なつみかん たまねぎ	550	21.5
5水	スタミナ そばろどん (ごはん)		ワンタンスープ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	こめ ごまあぶら さとう ワンタン あぶら	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが きゅうり にんじん もやし えのきたけ チンゲンサイ とうもろこし だいこん には	573	26.8
6木	ごはん 七タ献立		いかとうふのチリソース ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう いか とうふ わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ もやし きゅうり だいこん	598	24.3
7金	たなばた ちらしずし		たなばたじる しおゆでえだまめ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう えび かまぼこ とうふ	こめ さとう おふ そうめん	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやえんどう だいこん おくら えだまめ レモン、ぶどう、みかん (果汁)	536	19.5
10月	おろしうどん (じこなうどん)		だいすとなつやさいのカレーふうみ そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいす	じこなうどん さとう でんぶん あぶら	なす たまねぎ だいこん もやし にんじん しょうが ながり かぼちゃ キャベツ きゅうり	592	22.6
11火	ごはん		あじのねぎしおやき とうがんのそばろあんかけ ごまみそあえ	ぎゅうにゅう あじ とりにく なまあげ さいきょうみそ	こめ ごまあぶら あぶら こんにゃく でんぶん さとう ごま	ねぎ たまねぎ とうがん しょうが キャベツ もやし こまつな	615	29.7
12水	えだまめごはん		とうふのやくみソースかけ かきたまじる	ぎゅうにゅう こんぶ とうふ たまご わかめ	こめ もちこめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	えだまめ にんにく しょうが ねぎ えのきたけ にんじん ほししいたけ	588	20.7
13木	はちみつレモン トースト		なつやさいのラタトゥイユ ひじきマリネ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく ベーコン	しょくパン はちみつ バター さとう じゃがいも オリーブオイル あぶら	レモン にんじん なす たまねぎ ズッキーニ だいこん マッシュルーム にんにく ピーマン きゅうり トマト	619	22.3
14金	ごはん 郷土料理～沖縄県～		なすいりマーボーはるさめ ごまだれサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん ごま	なす たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが たけのこ きゅうり キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ もやし すいか	657	23.6
18火	シューシー		シラのこくとうかりんあげ もずくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ シラ もずく こんぶ	こめ あぶら くらざとう でんぶん ごまあぶら オイスターソース	ほししいたけ ねぎ にんじん とうもろこし えのきたけ	569	25.4
19水	なつやさいカレー (ごはん)		かいそうサラダ いちごアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	こめ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん かぼちゃ セロリ にんにく しょうが なす ピーマン トマト だいこん きゅうり とうもろこし いちご	629	18.6

※ 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。※ 7日(金)の枝豆は、2年生がさやとりをします。
 ◎ 5年生は、自然の教室のため3日(月)～5日(水)の給食はありません。

～食材の産地～

- 通年…主食の米や小麦は、(公財)埼玉県学校給食会が選定し、牛乳は県が供給業者を決め、各学校に届けられています。これらは、さいたま市立小・中学校で共通食材となっています。
 - ・米 …埼玉県
 - ・小麦(パン、麺) …埼玉県、アメリカ、カナダ
 - ・牛乳 …北海道、岩手県、宮城県、福島県(一部)、栃木県、群馬県、埼玉県、新潟県、秋田県、山形県
- その他の食材…青果類、肉類、魚類などは毎月、献立表の裏面に産地公表を行っていますので、ご覧ください。

なお、食材においては、流通経路を確認し、安全な食材を使用しています。

★2学期の給食は8月30日(水)から始まります!

