



令和6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)		
1月	たこめし		いわしフライ ごまあえ	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ いわし	こめ もちこめ あぶら さとう こむぎこ パンこ ごま	にんじん ごぼう こまつな もやし だいこん	562	22.4
2火	おろしうどん (じごなうどん)		だいすとなつやさいのカレー-ふうみあげ わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいす わかめ	じごなうどん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	なす たまねぎ にんじん ゴーヤ かぼちゃ キャベツ きゅうり だいこん	563	23.1
3水	スタミナ そばろどん (はくはん)		とうがんいりコーンスープ しおゆでえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぷん	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にら とうがん とうもろこし えだまめ	552	25.8
4木	はくはん		あつあげとぶたにくのみそに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ピーマン きゅうり もやし とうもろこし	601	25.2
5金	七夕献立 たなばた てまきずし (すめし、のり)		(そぼろ、いかのたつたあげ、きゅうり) たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう のり とりにく いか とうふ かまぼこ	こめ さとう あぶら でんぷん こめこめん たなばたゼリー	たまねぎ しょうが さやえんどう きゅうり だいこん にんじん オクラ	593	24.3
8月	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 とうふ たまご わかめ こんぶ	こめ もちこめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	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	587	21.1
9火	はくはん		マーボーズッキーニ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら オイスターソース ごま	たまねぎ にんじん ズッキーニ ほししいたけ ねぎ にんにく にら しょうが もやし きゅうり だいこん	564	25.7
10水	はちみつパン		まめとソーセージのトマトに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー ひよこまめ だいす	はちみつパン じゃがいも さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト キャベツ きゅうり みかん	559	20.2
11木	はくはん		ととひじきふりかけ やさいのピリからに ごますあえ	ぎゅうにゅう ひじき しらすほし とりにく あげボール	こめ ごまあぶら ごま こんにゃく じゃがいも でんぷん あぶら オイスターソース さとう	だいこん にんじん たけのこ しめじ にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ こまつな	550	24.0
12金	郷土料理～沖縄県～ ジュシー		グルクンのたつたあげ もずくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ グルクン もずく こんぶ	こめ あぶら さとう オイスターソース ごま ごまあぶら でんぷん	ほししいたけ ねぎ にんじん とうもろこし えのきたけ	564	25.9
16火	オリンピック開催地献立 ～フランス料理～ ソフト フランスパン (マーマレードジャム)		ホキのラビゴットソースかけ マッシュポテト レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう ホキ レンズまめ ベーコン	ソフトフランスパン こむぎこ パンこ あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも パター	トマト きゅうり たまねぎ キャベツ かぶ にんじん こまつな マーマレード	614	25.1
17水	なつやさいカレー (はくはん)		こんにゃくサラダ みかんシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま こんにゃく	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす セロリ にんにく しょうが とうもろこし ピーマン トマト キャベツ きゅうり みかん	645	19.6

※ 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。

※ 3日(水)の枝豆は、2年生がさやとりをします。



★2学期の給食は8月30日(金)から始まります!

