



令和6年度 7月分学校給食予定献立表



さいたま市立大門小学校

日	曜	こ ん だ て			あ か	き	み ど り	栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
		主 食	牛乳	お か す	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの	
1	月	ごはん	牛乳	じゃがいもとりにくのさっぱりに しおこんぶあえ	牛乳 とりにく しおこんぶ だいず	こめ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが キャベツ きゅうり かぶ こまつな	642 25.2
2	火	バターロール オリ・バラ給食～フランス～	牛乳	ホキのプロヴァンスソース マセドアンサラダ ジュリエンスープ	牛乳 ホキ とりにく	パン あぶら オリーブあぶら でんぷん じゃがいも さとう	トマト たまねぎ にんにく レモン パズル きゅうり にんにく キャベツ エリンギ セロリ こまつな	565 24.9
3	水	にくうどん	牛乳	コロコロだいがくいも きのこいりおひたし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なると しろいんげんまめ	うどん さとう さつまいも でんぷん あぶら はらみつ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ しめじ	600 24.7
4	木	ごはん 2年生とうもろこしの皮むき体験	牛乳	なすいりマーボーどうぶ えのきとわかめのナムル とうもろこし	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら こま	なす たまねぎ にんにく だけのこ ねぎ たら しょうが にんにく しいたけ もやし こまつな えのきだけ とうもろこし	607 26.3
5	金	ちらしずし 七夕献立	牛乳	あじのたつたあげ たなばたじる たなばたкусまんじゅう	牛乳 えび たまご あじ とうふ かまぼこ あずき	こめ さとう あぶら でんぷん そらめん やきふ	しいたけ にんじん さやいんげん しょうが だいこん たまねぎ オクラ	627 27.0
8	月	キムチチャーハン	牛乳	こいわしいぞへフライ ワントンスープ	牛乳 やきふた こんぶ あおさ いわし ぶたにく とうふ	こめ あぶら パンこ さとう でんぷん ごぼうこ こまあぶら ワントンのかわ	ねぎ ビーマン たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ はくさい だいこん にんにく しょうが	583 25.5
9	火	ツイストパン	牛乳	ボークビーンズ かいそうサラダ ブルーベリー	牛乳 ぶたにく ベーコン だいず チーズ かいそうミックス	パン じゃがいも あぶら さとう こまあぶら こま	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	540 24.4
10	水	ごはん 1年生えだまめさやむき体験	牛乳	なまあげのちゅうかに えだまめサラダ	牛乳 なまあげ ぶたにく ひじき	こめ あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ だけのこ にんにく しょうが しいたけ ビーマン えだまめ キャベツ	609 25.8
11	木	ごはん	牛乳	ピリからにくじゃが わかめのすのもの れいとうみかん	牛乳 ぶたにく わかめ	こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう こま	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん たら もやし きゅうり みかん	585 21.1
12	金	フィレンツェとトマトの スパゲッティ	牛乳	カレーポテト コーンサラダ	牛乳 ベーコン とりにく	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく フィレンツェ トマト マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり コーン	558 22.8
15	月	海 の 日						
16	火	★食育の日 ジュシー 沖縄県の郷土料理	牛乳	まんだいのこくとうかりんあげ もずくスープ	牛乳 ぶたにく こんぶ さつまいも まんだい もずく	こめ あぶら でんぷん こくとう こまあぶら	しいたけ たら ねぎ たまねぎ コーン えのきたけ にんじん	567 26.6
17	水	なつやさいカレー (ごはん)	牛乳	てづくりふくじんづけ ずいか	牛乳 ひよこまめ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ビーマン セロリ にんにく しょうが トマト りんご きゅうり だいこん ずいか	572 20.0

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

◎プロヴァンスソース：にんにく、オリーブオイル、トマトなどで作ったソース。 ◎マセドアンサラダ：材料をさいの目切りにして和えたサラダ

◎ジュリエンスープ：干切りにした食材が入っているスープ

◎フィレンツェとトマトのスパゲッティ：フィレンツェとはなすの品種でさいたま市産のヨーロッパ野菜。果肉がしっかりしていて加熱しても崩れにくい。

◎ジュシー：豚肉や昆布、野菜などが入った炊き込みご飯

☞ マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつなを使用します。

お知らせ：7月1日（月）6年生給食なし（社会科見学）

夏休みがやってきます。休み中でも早寝早起き朝ごはんを意識して、有意義な日々を過ごせるようにお願いします。
7月・8月が旬の夏野菜（えだまめ・なす・トマト・きゅうり・かぼちゃなど）には体調を整えてくれるビタミン類や水分がとても多く含まれています。ぜひご家庭でも夏野菜を食事に取り入れてみてください。また、給食がない夏休み中もお子さんには牛乳を飲むようにお声がけください。

