



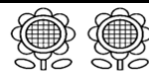
7月分 予定献立表



さいたま市立木崎小学校

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのほたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
2月 ○	ごはん 		四川豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	ごはん でん粉 はるさめ 砂糖 油 ごま ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ もやし きゅうり こまつな	623	25.8
3月 ○	枝豆ごはん 		あじフィレフライ けんちん汁 くだもの(冷凍みかん)	あじ 豆腐 昆布 牛乳	ごはん パン粉 じゃがいも 小麦粉 油	えだまめ だいこん にんじん ごぼう 長ネギ えのきたけ こんにやく みかん	624	23.4
4月 水	コッパン 		スラッピージョー こんにやくサラダ とうもろこし	豚肉 ひよこ豆 わかめ 牛乳	コッパン パン粉 ごま 油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルームこんにやく だいこん きゅうり とうもろこし	561	22.6
5月 木	なすとズッキーニの トマトスパゲッティ 		星のコロッケ 小松菜のサラダ セタゼリー	鶏肉 豚肉 わかめ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉 ゼリー	なす ズッキーニ トマト しょうが にんにく たまねぎ パセリ こまつな きゅうり とうもろこし にんじん	615	21.9
6月 金 ○	ちらし寿司 		ししゃもフライ セタ汁	鶏卵 えび 焼きのり ししゃも 豆腐 はんぺん 牛乳	ごはん 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でん粉	かんぴょう 干しいたけ きぬさや にんじん だいこん こんにやく ほうれんそう	600	22.4
9月 ○	ごはん 手作りふりかけ		じゃがいものそぼろ煮 ゆかり和え	さくらえび ちりめんじゃこ かつお節 焼きのり 鶏肉 牛乳	ごはん ごま じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり ゆかり	596	20.9
10月 ○	ごはん 		卵丼 からし和え すいか	鶏卵 鶏肉 牛乳	ごはん 砂糖 油	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース こまつな キャベツ もやし スイカ	588	23.0
11月 水 ○	シューシー 		いかの黒糖かりん揚げ もずくスープ	豚肉 昆布 さつま揚げ いか もずく 牛乳	ごはん ごま でん粉 油 黒砂糖	こまつな 干しいたけ だいこん えのきたけ 長ネギ とうもろこし	570	26.3
12月 木	はちみつパン 		チキンピーズ マカロニサラダ	鶏肉 大豆 牛乳	はちみつパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	618	25.8
13月 金 ○	マーボーラーメン 		夏野菜とナッツのからあげ 海藻サラダ	豚肉 豆腐 みそ 海藻 牛乳	中華めん でん粉 油 砂糖 カシューナッツ 小麦粉 ごま油 ごま	にんじん こまつな 長ネギ にがうり かぼちゃ しょうが だいこん きゅうり とうもろこし	684	28.2
17月 水 ○	キムチチャーハン 		ホキのレモン風味揚げ ワントンスープ	豚肉 ホキ 鶏肉 牛乳	ごはん 麦 ごま油 小麦粉 砂糖 油 ワントン	はくさい にんじん 長ネギ とうもろこし ピーマン レモン たまねぎ もやし しょうが チンゲンサイ	618	27.8
18月 水 ○	ごはん 		夏野菜のカレー 小松菜のソテー オレンジジュース	鶏肉 大豆	ごはん 油 小麦粉	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン ブルーベリー にんにく しょうが トマト とうもろこし こまつな エリンギ もやし オレンジ果汁	580	18.4

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均 栄養 量	エネルギー 606 Kcal	たんぱく質 24 g
---------------	----------------------	------------------