

令和8年

7月分 予定献立表

さいたま市立木崎小学校

日(曜)	主食	牛乳	おかず 【副食】	おもな食品とそのはたらき			栄養価	
				赤☆体をつくるもとになるもの あか ☆ たぐ	黄☆エネルギーのもとになるもの き ☆ エネルギー	緑☆体の調子を整えるもの みどり ☆ からだ ちようし ととの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(水) ○	はくはん		しおマーボー豆腐 はるさめサラダ	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	はくまい あぶら でんぶん さとう はるさめ ごま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり	610	22.4
2(木) ○	とうもろこしごはん		タラフライ みそけんちんじる	とりにく とうふ タラ みそ ぎゅうにゅう	はくまい あぶら パンこ でんぶん じゃがいも こんにゃく	たまねぎ とうもろこし パセリ だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	627	24.7
3(金)	はちみつパン		ひよこまめのトマトに ドレッシングサラダ れいとうみかん	ウィンナー ひよこまめ ぎゅうにゅう	はちみつパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり みかん	638	20.9
6(月) ○	ジュシー		グルクンフライ あさづけ	グルクン ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう さつまあげ だいずたんばく	はくまい あぶら こむぎこ パンこ でんぶん	にんじん にら しいたけ キャベツ きゅうり	588	22.6
7(火)	こどもパン スライス		ほしがたクロquette キャベツソテー たなばたスープ	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こどもパン じゃがいも さとう でんぶん みずあめ パンこ こむぎこ あぶら そうめん	たまねぎ キャベツ にんじん とうがん オクラ	610	23.3
8(水) ○	はくはん わかめふりかけ		にくじゃがカレーふうみ ごまだれサラダ	わかめふりかけ ぶたにく ぎゅうにゅう	はくまい じゃがいも こんにゃく さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり キャベツ	611	20.1
9(木) ○	はくはん		ぶたキムチどん わかめスープ	ぶたにく とうふ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	はくまい あぶら でんぶん さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ニラ ねぎ はくさい りんご もやし こまつな	560	21.6
10(金)	はくはん		なつやさいのカレー こんにゃくサラダ	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	はくまい こんにゃく カレールウ (アレルゲンフリー) あぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが トマト りんご だいこん きゅうり とうもろこし	652	24.7
13(月) ○	やきにくチャーハン		とうもろこし はるさめスープ	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	はくまい あぶら さとう はるさめ でんぶん	にんにく しょうが にんじん ねぎ こまつな とうもろこし えのきだけ しいたけ ほうれんそう	529	21.9
14(火) ○	はくはん		もすくどん わかさぎフリッター セレクトゼリー	もすく ぶたにく あおさ わかさぎ ぎゅうにゅう	はくまい あぶら さとう でんぶん こめこ こむぎこ いちごゼリー または みかんゼリー	たまねぎ にんじん しょうが いんげん とうもろこし	650	22.6
15(水)	ツイストパン		なつやさいのトマトに コーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ツイストパン あぶら さとう	たまねぎ スッキーニ トマト ピーマン にんにく ケッパ ー キャベツ きゅうり とうもろこし	571	23.1

・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。