

令和7年度 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			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
	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	kcal	g
1(火) ○	ごはん 		ぶたキムチどん わかめスープ ピーチゼリー	ぶたにく とうふ とりにく かまぼこ わかめ 牛乳	こめ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが キャベツ はくさい もやし ほうれんそう もも	582	23.4
2(水) ○	にくうどん 		わかさぎフリッター あさづけ	わかさぎ あおさ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ 牛乳	うどん こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり	636	26.4
3(木) ○	ごはん かんこくのり 		しおマーボーとうふ はるさめサラダ	のり ぶたにく とうふ 牛乳	こめ はるさめ でんぶん さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが こねぎ だいこん きゅうり	629	27.7
4(金) ○	とうもろこし ごはん 		とびうおのフライ みそけんちんじる	とびうお とりにく とうふ みそ 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ とうもろこし パセリ だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ほうれんそう	593	26.1
7(月) ○	こどもパン (スライス) 		えだまめコロッケ やさいスープ ソーダゼリー	ベーコン かまぼこ とうにゅう 牛乳	こどもパン こむぎこ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	えだまめ たまねぎ キャベツ かぶ ほうれんそう にんじん	570	19.5
8(火) ○	ごはん わかめふりかけ 		にくじゃがのカレーふうみ ごまだれサラダ	わかめ なまあげ ぶたにく 牛乳	こめ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり もやし	636	22.1
9(水) ○	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 オイスターソース とりにく とうふ 牛乳	こめ ごまあぶら はるさめ でんぶん さとう	にんじん ながねぎ こまつな にんにく しょうが ザーサイ えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう とうもろこし	581	24.2
10(木) ○	ごはん ひきわりなっとう 		チョングッチャン こまつなのサラダ	だいず ぶたにく とうふ オイスターソース みそ わかめ 牛乳	こめ さとう あぶら	はくさい しめじ たまねぎ だいこん キャベツ ながねぎ にんにく こまつな きゅうり とうもろこし	596	24.8
11(金) ○	なめし 		さばのしおやき とんじる れいとうみかん	さば ぶたにく とうふ みそ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう しめじ ほうれんそう ひろしまな みかん	652	29.0
14(月)	デニッシュパン 		ひよこまめのトマトに コーンサラダ	ウインナー ひよこまめ 牛乳	デニッシュパン じゃがいも さとう あぶら	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 とうもろこし	552	17.8
15(火) ○	ごはん おかかふりかけ 		あじのさいきょうあげ さわにわん れいとうみかん	あじ みそ かつおぶし あぶらあげ のり ぶたにく 牛乳	こめ でんぶん さとう あぶら	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく みかん	635	23.5
16(水) ○	ごはん 	りんご ジュース 	なつやさいのカレー こんにゃくサラダ	とりにく わかめ	こめ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ ピーマン りんご にんにく しょうが こんにゃく だいこん きゅうり とうもろこし りんごかじゅう	593	15.7

- ・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	たんぱく質
	558 Kcal	21.6 g

少し早いですが、2学期の8月分をお知らせします。

令和7年度 8月分 予定献立表

2学期は、8月27日(水)が始業式、
給食は、8月29日(金)よりはじまります。
9月分の献立は2学期にお知らせします。

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
	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	kcal	g
29(金)	ツイストパン 		なつやさいのトマトに フルーツポンチ	ウインナー ひよこまめ レンズまめ 牛乳	ツイストパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト ズッキーニ なし りんご ナタデココ マスカットゼリー ぶどうゼリー	653	21.8