

7月 予定献立表



さいたま市立つばさ小学校

日(曜) ☆1日給食-kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料	かみかみ献立	ブックスランチ
1(火) ☆571 ◎20.4	牛乳	牛乳		
	むぎごはん	米 麦		
	もすくどん	みりん 青ピーマン コーン バイタン ごま油 でん粉 食塩 もすく 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが 油 酒 しょうゆ 砂糖		
おきなわねのこんだて	めひかりのたつたあげ	めひかり竜田揚げ(めひかり・でん粉・醤油・生姜・酒・みりん) 油		
	パインサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 パイン缶 たまねぎ 油 米酢 砂糖 食塩 白こしょう		
2(水) ☆523 ◎18.1	牛乳	牛乳		
	ジャンバラヤ	米 チキンガラスープ 食塩 にんじん 鶏肉 ウインナー あさり えび 白ワイン たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム にんにく 油 トマト缶 白こしょう ケイジャン カレー粉 ケチャップ		
	バイクドポテト	じゃがいも バター 食塩 パセリ		
アメリカのこんだて	うましおキャベツ	キャベツ 食塩 こまつな のり にんじん にんにく 黒こしょう ごま油 昆布茶		
	牛乳	牛乳		
3(木) ☆667 ◎25.2	むぎごはん	米 麦		
	てっかみそ	大豆 油 京桜みそ 砂糖 みりん		
	さばだししょうゆゆき	さばのだししょうゆ焼き(さば・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・醤油・みりん・魚醤・デキストリン・食塩・ゼラチン・米発酵調味料・水あめ・魚介エキス・酵母エキス・昆布エキス)		
	トマトんじる	豆腐 豚肉 にんじん トマト こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう 赤みそ 白みそ かつお節 油		
	アップルシャーベット	アップルシャーベット (りんご・果糖ぶどう糖液糖)		
	牛乳	牛乳		
4(金) ☆577 ◎26.4	にくなんばんうどんのしる	豚肉 しょうゆ 砂糖 しめじ 食塩 油 なす たまねぎ にんじん 油揚げ ねぎ かつお節		
	じごなうどん	地粉うどん		
	とうもろこし	とうもろこし	1ねんせいと10くみさんが、とうもろこしの【かわむきたいけん】をします。	
	こまつなとわかめのサラダ	こまつな きゅうり 食塩 えだまめ わかめ しょうゆ ごま油 米酢 砂糖 りんご酢		
	牛乳	牛乳		
7(月)	牛乳	牛乳		
たなばたこんだて	ちらしずし	米 砂糖 米酢 食塩 砂糖 にんじん えび でん粉 酒 干しいたけ かんぴょう しょうゆ 錦糸玉子(卵・でん粉・砂糖・油・加工澱粉・みりん・かつおぶしエキス) みりん さやいんげん		
	とりにくのうめソースかけ	鶏肉 米粉 でん粉 油 練り梅 酒 砂糖 しょうゆ みりん しょうが		
☆591 ◎28.6	たなばたじる	豆腐 にんじん だいこん 米粉めん オクラ 麩 しょうゆ(しろ) みりん 食塩 しょうゆ かつお節		
8(火) ☆611 ◎24.9	牛乳	牛乳		
	はちみつレモントースト	食パン(乳なし) はちみつ レモン 砂糖 マーガリン		
	ポークビーンズ	じゃがいも グリンピース からし粉 ポークガラスープ チーズ 油 砂糖 食塩 白こしょう トマトピューレ ケチャップ ウスターソース ベーコン 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん にんにく		
9(水) ☆623 ◎22.6	ひじきのマリネ	ひじき にんじん 緑豆もやし きゅうり 食塩 しょうゆ 和風だし 砂糖 米酢 油 白こしょう		
	牛乳	牛乳		
	むぎごはん	米 麦		
	マーボーなすどうふ	にんにく しょうが ねぎ ソイミート 油 砂糖 しょうゆ 黒ソース 赤みそ 酒 トウバンジャン ごま油 なす でん粉 豆腐 豚肉 にんじん たまねぎ だけのこ 干しいたけ テンメンジャン		
	ちゅうかきゅうり	きゅうり 食塩 しょうゆ 米酢 砂糖 ごま油 一味唐辛子 にんにく しょうが		
10(木) ☆572 ◎18.3	わらびもち	わらびもち(加工澱粉・砂糖・トウモロコシ・きな粉・酵素製剤・わらび粉)		
	牛乳	牛乳		
	なすとトマトのスパゲッティー	スパゲッティー 食塩 オリーブ油 なす 油 豚肉 赤ワイン たまねぎ にんじん にんにく 青ピーマン ホールトマト ケチャップ トマトピューレ ウスターソース コンソメ 白こしょう		
	カレーうましおポテト	じゃがいも 油 食塩 カレー粉		
11(金) ☆518 ◎26.3	さわやかサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 なつみかん缶 たまねぎ 油 米酢 砂糖 白こしょう		
	牛乳	牛乳		
	じゅーしー	米 麦 さつま揚げ 酒 食塩 バイタン にんじん 豚肉 干しいたけ 昆布 ひじき		
	さわらのりごまフライ	さわら海苔胡麻フライ(さわら・パン粉・澱粉・ごま・小麦でん粉・粉末状大豆たん白・あおさ・食塩・胡椒) 油		
14(月) ☆555 ◎19.8	にらたまじる	鶏卵 にんじん たまねぎ にら ねぎ しょうゆ 食塩 かつお節 えのきたけ チキンガラスープ でん粉		
	牛乳	牛乳		
	フラワーロール	フラワーロール(乳なし)		
	タコメンチ	タコメンチ(たら・たこ・キャベツ・でん粉・砂糖・食塩・発酵調味料・紅生姜・あおさ・パン粉・小麦粉・大豆たん白・とうもろこし澱粉・菜種油脂) ウスターソース 中濃ソース		
	ジュリエヌスープ	たまねぎ キャベツ だいこん スープストック 食塩 白こしょう ポークガラスープ ベーコン 油 オリーブ油 こまつな にんじん さやいんげん		
	れいとうみかん	冷凍みかん		

日(曜) ☆たんぱく質-kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料	🦷 かみかみ献立	🍱 ブックスランチ
15(火) ☆589 ◎25.6	牛乳	牛乳		
	むぎごはん	米 麦		
	かんこくのり	韓国のり (のり・ごま油・食塩)		
	じゃがいもとりにくのさっぱり	じゃがいも 鶏肉 たまねぎ にんじん さやいんげん 大豆 にんにく しょうが 砂糖 しょうゆ コンソメ 油 米酢		
	なめたけあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ 和風だし		
16(水) ☆624 ◎21.0	牛乳	牛乳		
	おしむぎごはん	米 麦		
	なつやさいカレー	炒めオニオン セロリー にんにく しょうが トマト缶 ポークガラスープ ウスターソース デミグラスソース ローリエ粉 クロップ粉 コンソメ 赤ワイン 鶏肉 カレー粉 食塩 なす かぼちゃ 青ピーマン 油 たまねぎ じゃがいも にんじん カレーフレーク (ノンアレ)		
	わかめサラダ	わかめ きゅうり 食塩 緑豆もやし コーン しょうゆ 砂糖 米酢 ごま油		
	セレクトデザート	①豆乳苺バナナコッタ (糖類・果糖ぶどう糖液糖・植物油脂・豆乳クリーム・水あめ・澱粉・食塩・いちご果汁・ドミヤク)		
		②みかんゼリー (温州みかん果汁・果糖ぶどう糖液糖)		
セレクト給食 じぶんであらかじめえらんだ デザートをたべます。				
・はし・スプーン・フォークは、給食室で用意します。ご家庭から持参されたものも使用可能です。				
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。				
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。				
・給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱調理しております。				
			平均栄養量	
			エネルギー	585 kcal
			たんぱく質	23.1 g