



7月 予定献立表



さいたま市立つばさ小学校

かみかみ献立											栄養価	たんぱく質					
日(曜)	牛乳	献立名	献立の材料								エネルギー(kcal)	(g)					
1(水)		ジャンバラヤ	米	強化米	チキンガラスープ	食塩	にんじん	鶏肉	ワインナー	トマト缶		530	18.0				
		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	食塩	白こしょう			ケイジャン	カレー粉	ケチャップ	
		あおのりポテト	じゃがいも	油	食塩	白こしょう	あおのり										
		うましおキャベツ	キャベツ	食塩	こまつな	にんじん	にんにく	のり	食塩	ごま油	昆布茶			黒こしょう			
2(木)		むぎごはん	米	麦	強化米							533	21.9				
		ぶたキムチ丼	豚肉	にんにく	しょうが	油	食塩	でん粉									
		酒	しょうゆ	たまねぎ	にんじん	たけのこ	キャベツ	にら	ねぎ	ほうさいキムチ	緑豆もやし			砂糖	しょうゆ	酒	
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	豚肉	たまねぎ	緑豆もやし	にんじん	ねぎ	こまつな	油	食塩			白こしょう	しょうゆ	チキンガラスープ	
3(金)		ちらしずし	強化米	米酢	食塩	砂糖	酒	しょうゆ	みりん	でん粉		609	26.7				
		錦糸卵	干しいたけ	かんぴょう	にんじん	さやいんげん											
		とりにくのおうめソースがけ	米粉	鶏肉	でん粉	油	練り梅	酒	砂糖	しょうゆ	みりん			しょうが			
		たなばたじる	豆腐	にんじん	だいこん	米粉めん	オクラ	麩	白しょうゆ	みりん	食塩			しょうゆ	かつお節	水	
たなばたデザート	たなばたデザート																
6(月)		にくなんばうどん	豚肉	しょうゆ	砂糖	みりん	水	油	なす			577	26.4				
		たまねぎ	にんじん	油揚げ	ねぎ	しょうゆ	砂糖	食塩	かつお節	水	しめじ						
		じごなうどん	じごなうどん														
		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			
		とうもろこし	とうもろこし	♂1ねんせいと10くみが【とうもろこしのかわむきたいけん】をします！♂													
7(火)		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						611	24.9				
		ポークビーンズ	豚肉	大豆	たまねぎ	にんじん	にんにく	じゃがいも	グリーンピース	水	ポークガラスープ			チーズ	油	砂糖	食塩
		ベーコン	白こしょう	トマトビュレ	ケチャップ	ウスターソース	からし粉										
		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		
8(水)		むぎごはん	米	麦	強化米							583	22.7				
		マーボーなすどうふ	なす	油	豆腐	赤みそ	酒	トフハンジャン	ごま油	でん粉							
		豚肉	にんじん	たまねぎ	たけのこ	干しいたけ	にんにく	しょうが	ねぎ	大豆	油			砂糖	しょうゆ	黒ソース	
		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						
れいとうみかん	みかん																
9(木)		なすとトマトのスパゲッティー	スパゲッティ	食塩	オリーブ油	なす	油	豚肉	赤ワイン			572	18.3				
		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	トマトビュレ	ウスターソース	食塩	白こしょう			コンソメ	油		
		カレーうましおポテト	じゃがいも	油	食塩	カレー粉											
		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	食塩			白こしょう			
10(金)		じゅーしー	米	麦	強化米	酒	食塩	バイタン	にんじん			578	26.5				
		豚肉	干しいたけ	昆布	ひじき	さつま揚げ	油	しょうゆ	砂糖	みりん	食塩						
		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														
		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	水			チキンガラスープ	でん粉	水	えのきたけ
13(月)		フラワーロール	フラワーロール(乳なし)									587	19.6				
		タコメンチ	タコメンチ(タラ、キャベツ、たこ、でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料、紅生姜、あおさ、パン粉、小麦粉、大豆たんぱく、とうもろこしでん粉、なたね油、食塩、油)														
		ジュリエンスープ	ベーコン	にんじん	さやいんげん	たまねぎ	キャベツ	だいこん	こまつな	食塩	白こしょう			ポークガラスープ	スーフストック	油	オリーブ油
		ミルメークコーヒー	ミルメークコーヒー														
14(火)		むぎごはん	米	麦	強化米							564	19.2				
		じゃがマーボー	じゃがいも	豚肉	しょうが	トフハンジャン	黒ソース	油	ごま油	でん粉							
		にんにく	ねぎ	にんじん	たけのこ	干しいたけ	グリーンピース	たまねぎ	大豆	中華スープ	砂糖			水	しょうゆ	赤みそ	
		かいそうサラダ	海藻ミックス	きゅうり	食塩	キャベツ	食塩	コーン	しょうゆ	ごま油	米酢			砂糖			
15(水)		むぎごはん	米	麦	強化米							651	21.5				
		なつやさいカレー	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	卵めオニオン	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	クローブ粉	食塩	コンソメ			ルーソース(レゾル)	水	赤ワイン	
		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						
モチクリームパニラ	モチクリームパニラ(砂糖、豆乳加工品、豆乳、もち米粉、粉あめ、ポリデキストロース、デキストリン、粉末油脂、パニラビーンズ)																
・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。											平均栄養価	エネルギー	たんぱく質				
・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教諭までお問い合わせください。												Kcal	g				