

7月 予定献立表

令和8年度

さいたま市立大砂土東小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える		
1(水)	ごはん 		しおぶたやきにく コロコロきゅうり れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ でんぶん さとう あぶら ごま	こまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり みかん	570	22.2
2(木)	ライスボール パン 		なつやさいペンネ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	パンネ さとう あぶら	たまねぎ なす ブッキーニ しょうが もやし えだまめ きゅうり キャベツ コーン	672	26.3
3(金)	ごはん しそひじき 		さばのしおやき さわにわん	ぎゅうにゅう ひじき さば ぶたにく なまあげ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん きぬさや ごぼう だいこん ねぎ	571	23.6
6(月)	ジャージャー うどん 		ゴーヤとかぼちゃのからあげ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	じごなうどん でんぶん こむぎこ あぶら	にんじん かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ ゴーヤ とうもろこし	647	25.5
7(火)	うなぎごはん 		たなばたじる あさづけ みずようかん	ぎゅうにゅう うなぎ かまぼこ とうふ	こめ あぶら そうめん	こねぎ にんじん ほうれんそう だいこん キャベツ きゅうり	557	23.7
8(水)	ごはん 		マーボーなすどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう でんぶん はるさめ あぶら ごま	にんじん いら なす たまねぎ にんにく しょうが ねぎ だいこん きゅうり	662	24.4
9(木)	しょくパン マーレードジャム 		まめとシーフードのトマトに カラフルソテー	ぎゅうにゅう いか えび しろいんげんまめ ベーコン あさり ひよこめ	パン じゃがいも さとう あぶら ジャム	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	585	25.9
10(金)	うめわかめ ごはん 		あじフライ のりとたまごのスープ	ぎゅうにゅう あじフライ とうふ のり たまご	こめ でんぶん あぶら	にんじん ほうれんそう えのき たまねぎ ねぎ	568	22.6
13(月)	タコライス 		キャベツ&コーン スライスチーズ もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ もずく	こめ あぶら ごま	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン ねぎ たけのこ ほししいたけ	660	29.2
14(火)	あおなとハム のピラフ 		たらのレモンソース サイダーボンチ	ぎゅうにゅう ハム たら	こめ さとう バター あぶら レモンゼリー マスカットゼリー サイダー	こまつな たまねぎ コーン マッシュルーム レモン みかんかん バインかん	601	20.4
15(水)	ごはん 		なつやさいカレー こんにゃくサラダ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	こめ じゃがいも こむぎこ こんにゃく さとう あぶら バター ごま セレクトデザート	かぼちゃ にんじん ピーマン たまねぎ トマト なす ブッキーニ コーン にんにく しょうが だいこん きゅうり	639	21.6

・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

・7/15(水)のセレクトデザートは、ムースエクレア、ライチゼリー、豆乳プリンタルトの中から事前に一つ選びます。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g
612	24.1
g	