

令和7年度



7月分 学校給食予定献立表



家庭数

さいたま市立植水小学校

日 曜日	主 食	牛 乳	お か ず	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	きいろのなかま 働く力や体温になる	あかのなかま 血や筋肉をつくる	みどりのなかま 体の体調をととのえる
1 火	くろパン		じゃがいものようふうにかいそうサラダ	573 23.4	パン さとう じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそうミックス しろういんげんまめ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ
2 水	2年生とえがお学級が とうもろこしの皮むきを します。 じゃじゃめん (じごなうどん)		☆かぼちゃとだいずのあまからあげ ☆むしとうもろこし	676 28.7	うどん さとう あぶら でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら しょうが にんにく しいたけ かぼちゃ とうもろこし
3 木	ちゅうかふう たきこみごはん		☆アジのガーリックたつた ワントンスープ	556 28.4	こめ むぎ さとう あぶら ワンタン でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか アジ とりにく	たけのこ にんじん しいたけ にんにく たまねぎ もやし ねぎ こまつな しょうが
4 金	はくはん		なまあげのすきに きりほしだいこんのこますあえ	629 25.1	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ きりほしだいこん こまつな
7 月	< たなばたきゅうく 七夕給食 > こぎつねずし		ほしがたコロッケ たなばたじる	600 19.0	こめ さとう あぶら じゃがいも パンこ でんぶん こむぎこ こめこめん ほしふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく	かんぴょう さやいんげん にんじん だいこん こまつな たまねぎ
8 火	はくはん (のりつくだに)		さばのしょうがに ごもくきんぴら	588 21.8	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ のり	しょうが ごぼう にんじん
9 水	はくはん		☆マーボーなすどうふ ちゅうかあえ	613 25.5	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ だいず	なす にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にら もやし きゅうり だいこん
10 木	☆ジャンバラヤ		きびなごサクサクフライ じゃがベースープ	566 18.0	こめ あぶら こむぎこ でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー きびなご ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく トマト キャベツ とうもろこし しょうが
11 金	ソイドん (はくはん)		むらくもじる れいとうみかん	645 28.3	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン わかめ たまご	しゅんぎく にんじん たまねぎ えのき ねぎ みかん
14 月	はちみつパン		ホキのマーマレードソース ☆えだまめとひじきのマリネ フルーツボンチ	638 22.7	パン でんぶん あぶら さとう サイダーゼリー ぶどうゼリー レモンゼリー	ぎゅうにゅう ホキ ひじき	にんにく マーマレード キャベツ きゅうり えだまめ みかんかん おうとうかん
15 火	○ しよくいく ひ 食育の日○ < おきなわけん きょうどりょうり 沖縄県の郷土料理 > もずくどん (はくはん)		ごまだれサラダ ぶどうヨーグルト	611 24.4	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん とうもろこし もやし きゅうり キャベツ
16 水	☆なつやさい カレー (はくはん)		コールスローサラダ	624 22.8	こめ じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン セロリ にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし きゅうり

※都合により献立内容が変わることがあります。
※食物アレルギーについては早めに担任にお知らせください。

今月の平均栄養量 エネルギー：609.9kcal
たんぱく質：24.0g

太字：行事食、郷土料理など（☆は季節の献立）
○毎月19日は食育の日○

作ってみよう！沖縄県の郷土料理 『もずく丼』

<材料>4人分

・もずく	120g
・豚肉（挽）	120g
・たまねぎ	140g
・にんじん	20g
・しょうが	2g
・油	適量
・酒	4g
・しょうゆ	24g
・さとう	8g
・みりん	4g
・いんげん	8g
・ホールコーン	40g
・ガラスープ	80g
・塩	0.4g

<作り方>

- ①もずくは1/4カットする。
- ②たまねぎ、にんじん、しょうがは粗みじんに切る。
- ③いんげんは1cm幅に切り、茹でておく。
- ④油を熱し、生姜、豚肉を炒める。
- ⑤たまねぎ、にんじんを入れ、さらによく炒める。
- ⑥調味料、スープを入れて煮る。
- ⑦コーン、もずくを入れて煮る。
- ⑧いんげんを入れ、でん紛でとろみをつける。



☆7月7日（月）は七夕です☆

7月7日（月）は七夕献立です。
給食では、七夕汁を提供します。星形のお麩と天の川を見なして米粉の麺を入れました。また、コロッケも星形です！

7日の給食にいくつ星が入っているか数えてみてくださいね。

