

令和8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 す	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 水	はくはん		なまあげとぶたにくのみそに きりぼしだいこんのサラダ れいとうみかん	640 26.0	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ビーマン こまつな だいこん もやし きゅうり みかん
2 木	ツイストパン		まめとソーセージのトマトに マカロニサラダ	607 22.0	パン じゃがいも さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず しろいんげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし トマト
3 金	かんさいふう ごもくうどん (じこなうどん)		ししゃもてんぷら ☆むしとうもろこし	573 23.1	うどん さとう でんぶ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ こんぶ ししゃも	にんじん えのき ねぎ しょうが とうもろこし
6 月	はくはん		あぶらぶたのたまごとじ わふうサラダ	598 23.7	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかめ	たまねぎ にんじん えのき キャベツ きゅうり だいこん
7 火	＜七夕給食＞ ☆えだまめいり わかめごはん			586 21.4	こめ ごま こむぎこ でんぶ パンこ あぶら こめこ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう わかめ あじ とうふ	えだまめ にんじん だいこん たまねぎ
8 水	はちみつパン		だいずのインドふうにごみ ひじきマリネ	554 23.4	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	にんじん たまねぎ しょうが パセリ きゅうり だいこん
9 木	はくはん		さばのてりやき ごもくきんぴら あじつけのり	614 24.8	こめ あぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく のり	だいこん しょうが ごぼう にんじん こまつな
10 金	ハムとポテト のピラフ		さけいりやさいカツ ☆とうがんのスープ	573 18.6	こめ バター あぶら じゃがいも でんぶ こむぎこ パンこ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ハム さけ ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ えのき とうがん こまつな
13 月	はくはん		しおマーボー豆腐 はるさめサラダ	574 22.5	こめ あぶら でんぶ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり
14 火	○食育の日○ ◎ジュシー		＜沖縄県の郷土料理＞ ◎グルクンフライ たまごとわかめのスープ	585 28.8	こめ あぶら こむぎこ でんぶ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ グルクン とりにく わかめ たまご あぶらあげ	しいたけ にら こまつな たまねぎ にんじん えのき
15 水	1学期給食最終日 はくはん		☆なつやさいカレー てづくりふくじんづけ ガリガリくん(ソーダ)	604 19.0	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ガリガリくん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ビーマン りんご セロリ にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん

※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：590.6kcal
たんぱく質：23.0g

◎：行事食、郷土料理など(☆は季節の献立)
○毎月19日は食育の日○

夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつとりすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



☆7月7日は七夕給食です☆

七夕の日は、1年に1度、織姫と彦星が会える日ですね。給食では、七夕汁に星型のお麴が入っています。七夕ゼリーもつきますので楽しみにしててくださいね！

