

7月 よていこんだてひょう

令和8年度
さいたま市立宮前小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	(主 食) お か ず	赤色の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 エネルギーとなる	緑色の仲間 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal)
							たんぱく質 (g)
1 (水)			ごはん		精白米		575
			カレー肉じゃが	豚肉	じゃがいも こんにゃく 植物油 砂糖	にんじん たまねぎ	
			小松菜のだし醤油和え のりのふりかけ	かつお節 のり かつお節	砂糖	こまつな えのきたけ もやし	19.3
2 (木)			ピタパン		ピタパン		583
			スラッピージョー	豚肉 大豆	植物油 パン粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト	
			人参ドレッシングサラダ 蒸しとうもろこし	ひよこ豆	三温糖 植物油	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし	24.5
3 (金)			ガーリックライス	鶏肉	精白米 植物油	たまねぎ にんじん にんにく	578
			オムレツケチャップソース	たまご	砂糖 植物油		
			ABCスープ	鶏肉	マカロニ じゃがいも 植物油	たまねぎ にんじん コーン キャベツ しめじ	21.3
6 (月)			なすのおろしうどん (地粉うどん)	鶏肉 油揚げ	地粉うどん 植物油 三温糖 でん粉	なす たまねぎ だいこん にんじん しょうが	583
			みそポテト	みそ	じゃがいも 植物油 三温糖		
			うま塩和え		ごま油 ごま	キャベツ きゅうり	22.3
7 (火)			こぎつね寿司	豚肉 油揚げ	精白米 三温糖 植物油	にんじん かんぴょう	605
			星のコロッケ	鶏肉 豚肉	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 植物油	たまねぎ	
			セタ汁	豆腐 かまぼこ	米粉めん	にんじん だいこん ねぎ	19.7
8 (水)			タコライス (ごはん)	豚肉 大豆	精白米 植物油 三温糖	にんにく たまねぎ トマト キャベツ	609
			アーサ汁	あおさのり 豆腐 みそ		たまねぎ ねぎ	
			冷凍みかん			みかん	24.0
9 (木)			鶏ごぼうごはん	鶏肉 油揚げ	精白米 三温糖 植物油	にんじん ごぼう	571
			さばのみそに	さば みそ	砂糖 でん粉		
			けんちん汁	豆腐	じゃがいも こんにゃく 植物油	だいこん にんじん ねぎ	29.2
10 (金)			キャベツのペペロンチーノ	ベーコン まぐろ	スパゲッティ オリーブ油	にんにく たまねぎ キャベツ	612
			こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく 植物油 三温糖 ごま	だいこん こまつな コーン たまねぎ	
			ミニクロワッサン		クロワッサン		23.3
13 (月)			ごはん		精白米		666
			マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	植物油 三温糖 ごま油 でん粉	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが 干ししいたけ	
			茎わかめのナムル	茎わかめ	ごま油	もやし こまつな えのきたけ にんにく	25.6
14 (火)			キムチチャーハン	豚肉 昆布	精白米 植物油 ごま油 砂糖	はくさい だいこん にんにく にんじん ねぎ しょうが ピーマン	596
			ホキの立田揚げ	ホキ	でん粉	しょうが	
			とうがんの中華コーンスープ	鶏肉	植物油 でん粉 ごま油	たまねぎ とうがん コーン	24.9
15 (水)			夏野菜カレー (ごはん)	鶏肉	精白米 じゃがいも 植物油 でん粉 砂糖	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン セロリ しょうが にんにく トマト	624
			小松菜とわかめのサラダ	わかめ	三温糖 ごま油	こまつな キャベツ きゅうり コーン	
			すいか			すいか	20.8

※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。

	平均栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
		600	23.2

2日「蒸しとうもろこし」について

旬のとうもろこしを皮付きのまま購入し、2年生とすまいるのみな
さんに手伝ってもらい、全校分の皮をむくことにしました。
旬を味わいながら、かかわった人のことを思い、大切に食べてほし
いと思います。