

7月 よていこんだてひょう

家庭数

令和7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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	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	緑の仲間 体の調子をととのえる	
1(火)			塩豚丼(白ごはん)	豚肉	精白米 ごま油 ごま でん粉	ねぎ もやし にんにく こねぎ	571
			ワソタンスープ	豚肉	ワソタン 植物油	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しょうが	30.7
2(水)			ソイ丼(白ごはん)	大豆 豚肉 ベーコン	精白米 三温糖 植物油	たまねぎ にんじん	616
			冬瓜のみそ汁	油揚げ みそ		冬瓜 えのきたけ こまつな ねぎ	28.0
3(木)			蒸しとうもろこし			とうもろこし	
			抹茶あげパン	豆腐のスープ煮	豆腐 鶏肉	植物油 でん粉	たまねぎ にんじん かぶ ししいたけ キャベツ
4(金)			海藻サラダ	海藻	ごま ごま油 三温糖	キャベツ こまつな だいこん コーン	24.1
			肉うどん	肉うどん(地粉うどん)	豚肉 生揚げ なた	三温糖	たまねぎ にんじん ねぎ
7(月)			ごぼうの甘辛揚げ		でん粉 三温糖 植物油 ごま	ごぼう	22.8
			ちらし寿司	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ ひじき 鶏卵 高野豆腐	精白米 三温糖 植物油	にんじん かんぴょう
8(火)			星形ハンバーグ	ハンバーグ	三温糖	トマト	
			セタ汁	豆腐 かまぼこ	そうめん	にんじん だいこん 玉ねぎ	22.8
9(水)			セタゼリー		ゼリー		
			白ごはん	白ごはん	大豆 みそ	精白米 三温糖	ごま油
10(木)			いわし甘露煮	いわし			24.6
			漬煮椀	豚肉 生揚げ	こんにゃく 植物油 でん粉	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ	568
11(金)			子どもパン		子どもパン		
			夏野菜パスタ	豚肉 ベーコン チーズ	ペンネ オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん スズキニ トマト なす にんにく パセリ	20.9
12(土)			カレーコロッケ		カレーコロッケ 植物油		
			ひじきのマリネ	ひじき	三温糖 植物油	こまつな だいこん にんじん	560
13(日)			豆腐のチゲ風	豆腐 豚肉 あさり	ごま油 三温糖	キムチ キャベツ もやし しめじ えのきたけ ねぎ にら にんにく しょうが	25.1
			春雨サラダ		春雨 三温糖 ごま油 ごま	だいこん にんじん コーン こまつな	633
14(月)			白ごはん		精白米		
			もずく丼	豚肉 もずく	植物油 三温糖 でん粉 ごま油	たまねぎ にんじん しょうが コーン	25.0
15(火)			大豆とかぼちゃのから揚げ	大豆	植物油	かぼちゃ	
			ヨーグルト	ヨーグルト			559
16(水)			セサミバーズ	セサミバーズ	セサミバーズ		
			チキンカツ	チキンカツ	植物油	キャベツ かぶ たまねぎ にんじん	23.6
17(木)			ABCスープ	ベーコン	マカロニ 植物油	キャベツ にんじん コーン だいこん たまねぎ	550
			キムチチャーハン	焼き豚	精白米 ごま油	キムチ ねぎ コーン ピーマン	25.0
18(金)			肉しゅうまい	しゅうまい			
			わかめスープ	豆腐 鶏肉 わかめ	春雨 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん	583
19(土)			夏野菜カレー(白ごはん)	豚肉 チーズ	精白米 植物油 バター 小麦粉	玉ねぎ なす かぼちゃ ピーマン トマト にんじん にんにく しょうが セロリー りんご	21.1
			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	
☆セレクトデザート							

※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。

☆16日(水)は、メープルマフィン、ブルーベリータルト、夢オレンジゼリーから1つセレクトします♪	平均栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
		579	24.5

1学期の給食を振り返ってみましょう

1学期の給食は16日(水)で終わりです。みんなで協力して、楽しい給食の時間にすることが出来ましたか？苦手な物もひと口チャレンジ出来たでしょうか？1学期の給食を振り返り、2学期の給食につなげられるようにしましょう。

2学期の給食開始日は、8月29日(金)です。

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。