



7月分給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立南浦和小学校

こんだて				おもなざいりょう				栄養価 エネルギー たんぱく質	
日	曜	主食	牛乳	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除 く)		
				ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうし をととのえるもの			
1	月	はくはん 	ジャがいものカレーしょうゆに ひじきのごまふうみサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ ひじき	こめ ジャがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし きゅうり だいこん グリーンピース	酒 みりん しょうゆ 穀物酢 カレー粉	583 21.9	
2	火	やきにく チャーハン 	はるまき ナムル	ぎゅうにゅう ふたにく はるまき	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	だいこん こまつな もやし にんじん ながねぎ ザーサイ にんにく しょうが	チンタン 塩 こしょう しょうゆ	533 19.3	
※新紙幣記念 味付けのりの包装が、渋沢栄一・津田梅子・北里柴三郎です									
3	水	はくはん 	たらのおちゃフライ けんちんじる あじつけのり	ぎゅうにゅう たら とうふ のり	こめ ジャがいも こんにやく あぶら	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ながねぎ	かつお節 塩 しょうゆ	570 23.9	
4	木	はくはん 	なすいりマーボー豆腐 ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ みそ	こめ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	なす たまねぎ たけのこ ながねぎ もやし きゅうり だいこん にんじん にんにく しょうが ほししいたけ いら	しょうゆ 穀物酢 豆板醤 甜面醬 オイスターソース 酒	585 26.0	
5	金	ツイストパン 	ハンバーグ ◎たなばたスープ ◎たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	パン ジャがいも はるさめ あぶら ゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン オクラ	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう チキンガラスープ	569 21.9	
8	月	◆えたまめいり わかめごはん 	★グルクンのたつたあげ ★アーサーじる	ぎゅうにゅう グルクン とうふ わかめ あおさ みそ	こめ ごま あぶら	たまねぎ ながねぎ えのきたけ にんじん えだまめ	かつお節 塩 しょうゆ 酒	540 26.3	
9	火	こどもパン 	メンチかつ ミネストローネ くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう ベーコン メンチかつ	パン ジャがいも マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん にんにく トマトピューレ れいとうみかん	チキンガラスープ 塩 トマトケチャップ ウスターソース こしょう	593 20.6	
10	水	はくはん 	◆なつやさいかレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく かいそうミックス	こめ ジャがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり たまねぎ かぼちゃ にんじん ピーマン なす セロリ ホールコーン にんにく しょうが ホールトマト アップルソース	カレールウ カレー粉 しょうゆ 穀物酢 チキンガラスープ 塩 ウスターソース	575 21.4	
※オリンピック開催国 世界の料理(フランス)									
11	木	コーンピラフ 	♣ほきのプロバンスふう ♣ジュリエヌスープ ♣ブラマンジェ	ぎゅうにゅう ほき とりにく ベーコン	こめ でんぷん バター あぶら ブラマンジェ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ホールコーン トマト ピーマン パプリカ にんにく レモン	チンタン こしょう 酒 塩 チキンガラスープ スープストック トマトケチャップ	550 24.9	
12	金	にくうどん 	コロコロだいがくいも ごますあえ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ なると いんげんまめ	うどん さつまいも でんぷん はちみつ さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな キャベツ もやし	かつお節 塩 しょうゆ みりん 穀物酢	639 27.9	
15	月	うみ の ひ							
16	火	はくはん 	かいせんと豆腐 かおりづけ	ぎゅうにゅう とうふ むきえび いか あさり とりにく	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ しょうが	チンタン 塩 しょうゆ こしょう 酒 オイスターソース	561 30.0	
17	水	◆なつやさい スパゲッティ 	わかさぎフライ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン わかさぎ	スパゲッティ あぶら カクテルゼリー	たまねぎ トマト なす ピーマン にんじん にんにく しょうが トマトピューレ みかん もも りんご パイン(缶詰)	トマトケチャップ 塩 こしょう ワイン ウスターソース	547 23.4	
*毎月19日は「食育の日」さいたま市 食育ナビ http://www.saitamacity-shokuiku.jp									
※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 平均栄養量 エネルギー 570kcal たんぱく質 23.9g									

◎印 行事食(5日 セタ※2日早いセタ献立) ★印 郷土料理(8日 沖縄県)

◆印 旬のこんだて ♣印 世界の料理(フランス)

※果物は価格や出荷状況等により変更になることがあります。

※ のマークは、カミカミこんだてです。



お知らせ

7月17日(水)・・・1学期給食最終日

8月30日(金)・・・2学期給食開始

今月の献立から

☆ **7月7日はセタ** ☆

たなばた けんごう ひこぼし しよくじょ おりひめ
セタは牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度
だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許された
という中国の伝説が始まりといわれています。この日は
願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、セタの行事
食であるそうめんを食べたりします。

5日のセタスープでは、星の形をしたオクラ、春雨を入れて天の川をイメージした汁を作ります。ハンバーグとゼリーは、星の形をしています。