

令和6年度

7月分

学校給食予定献立表

さいたま市立馬宮東小学校

日	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる あか	働く力や体温になる きいろ	体の調子を整える みどり	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
1 月	 はくはん		まめいりポーカロゴノフ じゃがいものハニーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム	ごはん あぶら バター こむぎこ じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり トマト	639	22.1
2 火	 はくはん		◆いわしのかばやし さつまじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく	ごはん あぶら でんぷん さとう じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	610	24.4
3 水	 ◆なつやさいの みぞれうどん		スパイシービーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	うどん さとう でんぷん こむぎこ あぶら	なす たまねぎ だいこん かぼちゃ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	575	23.8
4 木	 キムたまどん (はくはん)		かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かいそう	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	にんじん たまねぎ いら たけのこ にんにく しょうが ねぎ きゅうり だいこん とうもろこし はくさい	585	26.1
5 金	 ◎ちらしずし		こもちししゃもフライ ◎たなばたじる	ぎゅうにゅう ツナ のり とうふ かまぼこ たまご こもちししゃも	ごはん さとう あぶら そうめん こむぎこ パンこ でんぷん	しいたけ かんぴょう さやいんげん にんじん だいこん	589	23.3
8 月	 ツイストパン		じゃがいものスープに ひじきのピリからあえ カップdeヤクルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひじき カップdeヤクルト	ツイストパン じゃがいも あぶら さとう じゃがいも	にんじん えのきたけ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ	618	24.6
9 火	 ちゅうかどん (はくはん)		はるさめサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが チンゲンサイ しいたけ だいこん きゅうり たけのこ こまつな みかん	582	21.1
10 水	 ★ジュージー		★グルクンフライ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ グルクン	ごはん あぶら じゃがいも パンこ でんぷん	しいたけ いら にんじん ねぎ	598	28.8
11 木	 はくはん		マーボーなすとうふ くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ	ごはん あぶら でんぷん さとう ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ しいたけ もやし こまつな えのきたけ なす	582	24.9
12 金	 ◆えだまめいり わかめごはん		コロッケ もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ もずく たまご ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも パンこ でんぷん こむぎこ さとう	えだまめ チンゲンサイ とうもろこし ねぎ もやし たまねぎ	588	19.2
16 火	 くろパン		チリコンカン ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	くろパン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり トマト	578	25.6
17 水	 ◆なつやさい カレー		レモンあえ シューアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう こむぎこ シューアイス	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	628	20.7

◎…行事食(七夕) ★…沖縄県の郷土料理 ◆…旬の献立

※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。

