

令和7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 さいろ	体の調子を整える みどり	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
1 火	 はくはん		ぶたキムチ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま トック	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ にら ねぎ チンゲンサイ はくさい	582	25.1
2 水	 ◆なつやさいの おろしうどん		ごろごろだいごいも わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ わかめ	じごなうどん さとう あぶら でんぶん ごま さつまいも はちみつ	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	582	21.1
3 木	 ◆えだまめいり わかめごはん		さばのたつたあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう わかめ たまご さば	ごはん あぶら ごま でんぶん	えだまめ しめじ ねぎ こまつな しょうが たまねぎ	622	39.7
4 金	 コッペパン		スラッピージョー グリーンサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	コッペパン あぶら さとう パンこ いちごゼリー しらたまだんご サイダー	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 みかん パイン	583	22.7
7 月	 ◎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 たまご ツナ のり とうふ かまぼこ ししゃも	ごはん あぶら さとう そうめん パンこ でんぶん こむぎ	しいたけ かんひょう にんじん だいこん さやいんげん	589	23.2
8 火	 はくはん		やながわふうどん ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	ごぼう たまねぎ こまつな さやえんどう キャベツ もやし	575	24.7
9 水	 ツイストパン		チリコンカン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ツイストパン じゃがいも さとう あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	591	24.8
10 木	 ★ジュシー		★まんだいのこくとうかりんあげ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ まんだい	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	しいたけ にら にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな	577	29.9
11 金	 はくはん		◆マーボーなすどうふ 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 さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ ししいたけ なす もやし こまつな えのきだけ	582	24.0
14 月	 はくはん		★もすくどん みそけんちんじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう もすく ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ しめじ みかん	586	23.4
15 火	 はくはん		ほきのやくみソースかけ ◆なつやさいのごまキムチじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ほき	ごはん あぶら さとう でんぶん こんにゃく ごま	ねぎ にんにく しょうが なす とうがん こまつな はくさい にんじん たまねぎ	581	24.0
16 水	 ◆なつやさい カレー		てつくりぶくじんづけ ソーダアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう こむぎ ごま ソーダアイス	たまねぎ にんじん なす しょうが にんにく ピーマン かぼちゃ きゅうり だいこん れんこん	594	19.8

◎…行事食（7日：七夕献立） ★…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。

