



7月 学校給食予定献立表



【7月の給食目標】暑さに負けない食べ方をしよう

さいたま市立田島小学校

日・曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)
	しゅしょく	牛乳	おかず	あか	みどり	さいろ	
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
1 火	麦ごはん		なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉 みそ 大豆 牛乳	なす 人参 たけのこ しいたけ には 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし 小松菜	米 麦 砂糖 春雨 でん粉 ごま油	589 26.1
2 水	★ 東北復興支援「わかめ給食」①、2年生とひまわり学級のみなさんがとうもろこしの皮むきをします ★						
	キムチ チャーハン		蒸しとうもろこし 三陸わかめスープ 型抜きレアチーズ	豆腐 鶏肉 豚肉 わかめ チーズ 牛乳	白菜 人参 長ねぎ コーン ピーマン 玉ねぎ 小松菜	米 麦 砂糖 ごま油	547 24.8
3 木	子ども パン		チキンカツ ポイルキャベツ ミネストローネ 冷凍みかん	鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト にんにく みかん	パン パン粉 油 マカロニ ジャがいも	648 23.0
4 金	★ 沖縄県の郷土料理 ★						
	ジューシー		マンダイの黒糖かりん揚げ もずくスープ	マンダイ 豚肉 昆布 もずく 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	には 長ねぎ コーン チンゲン菜 しいたけ	米 油 黒砂糖 でん粉 ごま油	565 27.9
7 月	★ 七夕献立 ★						
	かやく ごはん		星型ハンバーグ 七夕そうめん汁 わらびもち	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	人参 ごぼう しいたけ こんにやく 玉ねぎ 大根 小松菜 オクラ	米 油 そうめん 砂糖 わらびもち	588 21.6
8 火	★ 東北復興支援「わかめ給食」② ★						
	三陸わかめ うどん		夏野菜と大豆のから揚げ きゅうりもみ	鶏肉 油揚げ 大豆 わかめ 牛乳	人参 たけのこ 長ねぎ ゴーヤ かぼちゃ きゅうり しいたけ	うどん でん粉 油 砂糖	596 24.4
9 水	黒パン		チキンビーンズ コールスローサラダ	ベーコン 鶏肉 チーズ 大豆 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく グリンピース トマト キャベツ パプリカ コーン きゅうり	パン 砂糖 油 じゃがいも	632 27.4
10 木	麦ごはん (納豆ふりかけ)		じゃがいもと鶏肉のさっぱり煮物 こんにやくサラダ	鶏肉 大豆 納豆 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 さやいんげん こんにやく にんにく しょうが 大根 きゅうり コーン	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	629 25.5
11 金	★ 開校記念日お祝い給食 校長先生と一緒に考えたスペシャルメニューです ★						
	ちらし寿司	乳飲料	照焼チキン お祝いすまし汁 シューアイス	鶏肉 のり 豆腐 なると	しいたけ かんぴょう 小松菜 人参 えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 油 シューアイス	666 32.2
14 月	大豆入り ひじきごはん		アジフライ ごま酢和え 冷凍みかん	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 アジ 牛乳	人参 こんにやく しいたけ 小松菜 キャベツ もやし みかん	米 砂糖 油 ごま	568 25.2
15 火	黒糖 揚げパン		豆腐のスープ煮 キャベツときゅうりのサラダ	豆腐 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	パン 黒砂糖 油 でん粉 ごま油	601 22.7
16 水	ごはん		夏野菜カレー 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 海藻ミックス ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ズッキーニ コーン にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり	米 バター 小麦粉 ごま油 砂糖	620 21.6

*食材等の都合により、献立の一部を変更することがありますので御了承ください。

★東北復興支援「わかめ給食」★

田島小学校では、東日本大震災後の数年間、東北復興支援のために毎週アルミ缶回収を行って寄付をしていました。今では、「食べて応援!」ということで、PTA本部のみなさんが南三陸漁協からわかめを仕入れてくださり、給食で提供する活動を続けています。

※2学期の給食は8月29日(金)から始まります。給食着・給食小袋の準備をお願いします。