

令和7年度

7月分 予定献立表



さいたま市立大牧小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価		
	主食	牛乳	おかず	あか 血や肉をつくる	き 力や熱になる	みどり 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
2年生とうもろこしの皮むきたいけん 食育の取り組みとしてとうもろこしの皮むき体験を行います。 さいたま市の若谷農園さんのとうもろこしを使用します。おいしい匂いの味を味わいましょう♪ 									
1(火)	にくうどん		ごますあえ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると	じごうどん さとう あぶら すりごま	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ もやし キャベツ こまつな	628 26.3		
2(水)	とりにくにとにんじんのごはん		あじフライ かみなりじる(たまごいり)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ たまご あじ	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ	681 34.4		
3(木)	もすくどん		さつまいもとだいのすのあまからあげ きのこいりおひたし	ぎゅうにゅう もすく ぶたにく だいのす	こめ さとう あぶら でんぶん さつまいも はちみつ	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん コーン こまつな しめじ もやし	613 22.2		
4(金)	ソフトフランスパン チョコクリーム		ポトフ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう レバー入りウィンナー かいそうミックス	パン さとう あぶら チョコクリーム じゃがいも ごまあぶら いりごま	にんじん たまねぎ セロリー かぶ キャベツ もやし きゅうり コーン	553 19.0		
行事食給食; たなばたメニュー (ぎょうじしょくきゅうしょく)									
7(月)	ちらしずし		ほしがたメンチカツ たなばたじる 七タゼリー	ぎゅうにゅう えび とりにく メンチカツ とうふ ぶ	こめ さとう あぶら	にんじん ほししいたけ かんぴょう きぬさや だいこん たまねぎ オクラ	664 23.5		
8(火)	なつやさいカレー		コーンサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう あぶら トマト	にんじん なす かぼちゃ たまねぎ アップルソース セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン みかん	617 21.2		
9(水)	ごはん		なすいりマーボーとうふ えのきとこまつなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	にんじん なす たまねぎ にんにく しょうが にら もやし こまつな えのきだけ ほししいたけ	578 23.8		
10(木)	えだまめとわかめのごはん		カレイのたつたあげ なつやさいのみそじる	ぎゅうにゅう わかめ カレイ とうふ みそ	こめ さとう あぶら	にんじん えだまめ コーン なす オクラ たまねぎ	593 24.9		
11(金)	ごはん		とうふとイカのチリソース さわやかサラダ	ぎゅうにゅう いか とうふ ぶたにく	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ たもぎだけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	581 21.4		
14(月)	こどもパン		チキンカツ キャベツのそくせきづけ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう チキンカツ パーコン ぶたにく だいのす	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース トマト キャベツ きゅうり	628 26.0		
15(火)	ごはん		さばのカレーふうみやき とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも	にんじん こんにゃく こまつな	582 25.5		
食育の日	郷土料理給食: 沖縄地方 (ぎょうどりょうりきゅうしょく: おきなわちほう)								
16(水)	ジューシー		だいのすとなつやさいのからあげ アーサーじる	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみこんぶ だいのす あおさ みそ さつまあげ とうふ	こめ あぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ にら にがうり かぼちゃ たまねぎ えのきだけ	581 20.8		
・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。							平均 栄養量	エネルギー 608 kcal	たんぱく質 24.1 g

☆7月7日は「七夕(しちせき、たなばた)の日」です



中国から伝わった「織り姫」と「彦星」の伝説に、日本の伝統や旧暦のお盆の時期であることが加わって現代のような七夕祭りになりました。豊作を祈る行事でもあります。

また、七夕は裁縫や書道などの上達を願うところから、星に願いを託す日として日本に広まりました。給食では星形をかたどったメンチカツやオクラ、星のお麴(ふ)を使用します。星形を探しながら七夕メニューを楽しんでください。



☆沖縄地方の郷土料理(ジューシー)

炊き込み形式の「クファア(堅い)ジューシー」と雑炊形式の「ヤファアラ(軟らかい)ジューシー」があります。もともとは行事やお祝いごとに欠かせないハレの日の料理でしたが、今では家庭料理としても親しまれています。給食では豚肉、刻み昆布、さつま揚げなどを使用します。



(厚生労働省より)