

家庭数

令和5年度



7月 学校給食予定こんだて表



さいたま市立芝川小学校
令和5年6月30日発行

| 日 曜 | こんだて | おもな食品とそのはたらき | | | | 栄養価 | | | |
|------|------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|------------|------|------|
| | | 赤(あか) ち・にく・ほねになる食品 | 黄(き) ねつやはたらけからなる食品 | 緑(みどり) からだのちようしをとのえる食品 | その他(調味料など) | エネルギー kcal | たんぱく質 g | | |
| 3 月 | | ごはん | | こめ | | | | 641 | 24.8 |
| | | しおマーボー豆腐 | ぶたにく だいす とうふ | あぶら かたくりこ ごまあぶら | しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん | 豆板醬 チキンブイオン みりん | | | |
| | | ぐきわかめのサラダ | ぐきわかめ | さとう ごまあぶら | ほししいたけ グリンピース | 酒 塩 こしょう | | | |
| | | れいとうみかん | | | こまつな きゅうり だいこん ホールコーン | しょうゆ 酢 塩 | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | みかん | | | | |
| 4 火 | | バターロール | | バターロール | | | 599 | 21.1 | |
| | | ◆なつやさいのトマトパゲッティ | ベーコン | スパゲッティ オリーブオイル | にんにく たまねぎ にんじん フィレンツェ(まるなす) | トマトケチャップ 塩 こしょう | | | |
| | | ◆えだまめとコーンのサラダ | ひよこまめ | あぶら さとう | ズッキーニ トマト | コンソメ | | | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | ホールコーン えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ | 酢 塩 こしょう | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| 5 水 | | やきにくチャーハン(まみやのおこめ) | ぶたにく | こめ ごまあぶら さとう | にんにく しょうが にんじん ながねぎ ザーサイ | 中華スープストック 塩 しょうゆ | 612 | 25.4 | |
| | | きびなごサクサクフライ | きびなご みそ | あぶら こむぎこ かたくりこ さとう | しょうが | 酒 オイスターソース こしょう | | | |
| | | はるさめとやさいのスープ | | はるさめ かたくりこ | にんじん えのきたけ ほししいたけ | しょうゆ みりん 塩 ベーキングパウダー | | | |
| | | ※なかよし学級 調整デザート提供 | | どうにゅうのアイス | キャベツ こまつな ホールコーン | 中華スープストック 酒 しょうゆ | | | |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 塩 こしょう チキンブイオン | | | |
| 6 木 | | ごはん | | こめ | | | 621 | 25.2 | |
| | | ひじきのり | ひじき のり にぼし かつおぶし | みずあめ さとう | | しょうゆ みりん | | | |
| | | じゃがいもとりにくのさっぱりにごはん | とりにく だいす | あぶら さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん | 昆布かつおだし しょうゆ 酢 | | | |
| | | ごしきあえ | | じゃがいも さとう | グリンピース | | | | |
| | | ※5年生・4-2 調整デザート提供 | | チョコクレープ | こまつな きゅうり もやし ホールコーン にんじん | しょうゆ 塩 | | | |
| 7 金 | | ◎ちらしずし | あぶらあげ えび たまご | こめ あぶら さとう | ほししいたけ かんぴょう | 酢 塩 しょうゆ みりん | 611 | 26.4 | |
| | | ◆シイラのたつたあげ | シイラ | あぶら かたくりこ | しょうが | 酒 | | | |
| | | ◎たなぼたじる | とうふ かまぼこ | ふ | しょうが | 白しょうゆ みりん | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | とうがん にんじん だいこん | かつおだし 塩 しょうゆ | | | |
| | | | | | | | | | |
| 10 月 | | ごはん | | こめ | | | 597 | 23.4 | |
| | | ごもくどうふ | とりにく とうふ | あぶら さとう かたくりこ | しょうが たまねぎ にんじん たけのこ | 昆布かつおだし みりん しょうゆ | | | |
| | | うましおキャベツ | のり | ごまあぶら ごま | しめじ さやいんげん | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | キャベツ きゅうり にんじん にんにく | 塩 塩だれ | | | |
| 11 火 | | こどもパン | | こどもパン | | | 601 | 24.7 | |
| | | じゃがいものスペインふうにごはん | とりにく ひよこまめ ベーコン | あぶら じゃがいも さとう | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム | トマトケチャップ しょうゆ 塩 | | | |
| | | コーンサラダ | いか あさり | | トマトピューレ グリンピース | 赤ワイン からし粉 ホークブイオン ローリエ | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン | 酢 塩 こしょう | | | |

| 曜 | こ ん だ て | おもな食品とそのはたらき | | | | 栄養価 | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|------------|------|--|
| | | 赤(あか) ち・にく・ほねになる食品 | 黄(き) ねつやはたらくちからになる食品 | 緑(みどり) からだのちょうしをととのえる食品 | その他(調味料など) | エネルギー kcal | たんぱく質 g | | |
| 12 | 水 キハダマグロの こくとうかりんあげ  ジュシー もずくじる | ★ジュシー キハダマグロのこくとうかりんあげ ★もずくじる ※5年生 調整デザート提供 ぎゅうにゅう | ふたにく こんぶ さつまあげ キハダマグロ もずく ぎゅうにゅう | こめ あぶら あぶら くろごとう かたくりこ ごまあぶら レモンのムース | ほししいたけ いら にんじん えのきだけ ながねぎ ホールコーン | 酒 塩 しょうゆ みりん オイスターソース しょうゆ みりん チキンブイオン 塩 こしょう しょうゆ | 598 | 28.5 | |
| 13 | 木 チンジャオロース  ごはん かきたまじる | ごはん チンジャオロース かきたま汁 ※5年生 調整デザート提供 牛乳 | ごはん ふたにく たまご わかめ とうふ ぎゅうにゅう | こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ いちごのアイス | しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおピーマン たまねぎ えのきだけ ながねぎ | しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース かつおだし 酒 しょうゆ 塩 | 620 | 28.7 | |
| 14 | 金 わふうサラダ  にくうどん なつやすいと ナツツのからあげ | にくうどん(うどん) にくうどん(しる) ◆なつやすいとナツツのからあげ わふうサラダ ※なかよし学級 調整デザート提供 ぎゅうにゅう | うどん ふたにく あぶらあげ だいず わかめ ぎゅうにゅう | さとう カシューナッツ あぶら かたくりこ こめこ ごまあぶら さとう メーブルマフィン | たまねぎ にんじん しめじ ながねぎ えのきだけ いがり かぼちゃ キャベツ きゅうり もやし | しょうゆ みりん 塩 かつおだし 塩 こしょう カレー粉 塩 しょうゆ 酢 メーブルシロップ | 599 | 22.5 | |
| 17 | 月 | 海の日(学校お休み) | | | | | | | |
| 18 | 火 オムレツの パーベキューソース  さきたまボール どうにゅう ポテトチャウダー | さきたまボール オムレツのパーベキューソース どうにゅうポテトチャウダー ◆すいか 牛乳 | たまご ふたにく とうにゅう しろはなまめ 牛乳 | さきたまボール あぶら さとう かたくりこ じゃがいも あぶら こめ | にんにく たまねぎ トマトピューレ りんご たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン すいか | ウスターソース しょうゆ 塩 ブイオン ポークブイオン コンソメ ローリエ 塩 こしょう 白ワイン | 624 | 23.8 | |
| 19 | 水 きゅうりの ふくじんづけ  ごはん せレクトゼリー なつやすいか | ごはん ◆なつやすいかカレー ◆きゅうりのふくじんづけ ♡セレクトゼリー(パイনor ブルーベリー) | ふたにく スkimミルク さとう こめ | あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう さとう ごま こめ | にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご あおピーマン トマト なす かぼちゃ きゅうり しょうが パインゼリー ブルーベリーゼリー | 赤ワイン カレー粉 チンタン クローブ粉 ローリエ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 みりん | 619 | 18.6 | |
| | | | | | 栄養量平均 | 612 | 24.4 | | |
| | | | | | 栄養摂取基準 | 650 | 26.8 | | |

※予定献立につき、変更になる場合もあります。栄養価・栄養摂取基準は中学年の値です。

◆印 旬の食材を使った献立 ★印 郷土料理(12日:沖縄県) ◎印 行事食(7日:七夕) ♡印 セレクト給食(19日:パインゼリーまたはブルーベリーゼリーのどちらかひとつ)



お
知
ら
せ

○07月19日(水) 1学期給食最終日
○08月30日(水) 2学期給食開始日
○給食費の調整をさせていただきます。(※印の日には該当クラスにデザートがつきます。)

芝川小学校のホームページに毎日の給食の紹介、こんだて表、給食だより、給食レシピが見られます!

🔍 芝川小学校 で検索

保護者の方に、普段子どもたちが食べている給食を知っていただき、ご家庭の話題にさせていただけたらと思います。芝川小の学校のホームページに、毎日の給食の写真と学級に配付している「もくもくおたより」を載せています。トップページのメニューから【今日の給食】を御覧下さい。また、【保護者の皆さま】のページには、献立表、給食だより、給食レシピも御覧になれます。是非、アクセスしてみてください。

