

家庭数

令和5年度

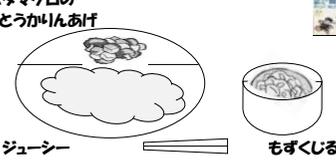
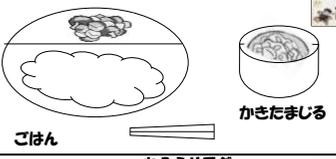
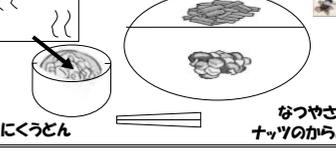
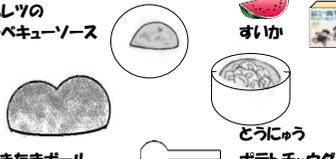
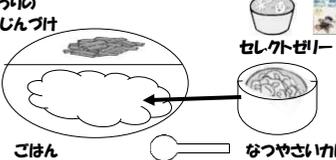


7月 学校給食予定こんだて表



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) ねつやはたらきちからになる食品	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				
		しおマーボー豆腐	ふたにく 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	豆板醤 チキンブイヨン みりん	641	24.8
		くきわかめのサラダ	くきわかめ	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				
		◆なつやさいのトマトスパゲッティ	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	599	21.1
		◆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)	ふたにく	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 チキンブイヨン		
6 木		ごはん		こめ				
		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	621	25.2
		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	グリンピース			
		※5年生・4-2 調整デザート提供		さとう	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		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		チョコクレープ	ココア しょうゆ				
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				
		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	597	23.4
		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				
		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	601	24.7
		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 ホークフイヨン 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  ★ジューシー 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 ぎゅうにゅう	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 チンジャオロース かきたまじる ※5年生 調整デザート提供 牛乳	ごはん ふたにく かきたま汁 ※5年生 調整デザート提供 牛乳	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 ぎゅうにゅう	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 わふうサラダ なつやすいと ナツツのからあげ ※なかよし学級 調整デザート提供 ぎゅうにゅう	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 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 ぎゅうにゅう	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	さきたまボール たまご あぶら さとう かたくりこ ベーコン ふたにく どうにゅう しろはなまめ 牛乳	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 ◆なつやすいかレー ◆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)	ごはん ◆なつやすいかレー ◆きゅうりのふくじんづけ ♡セレクトゼリー(パインor ブルーベリー)	こめ ふたにく スkimミルク あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう さとう ごま ブルーベリーゼリー	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。

