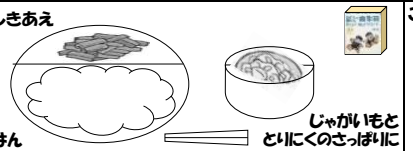
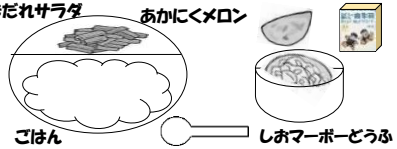
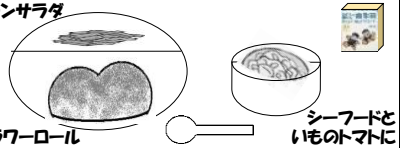
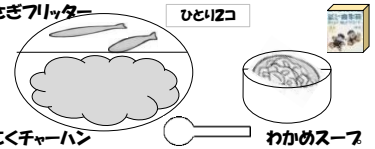
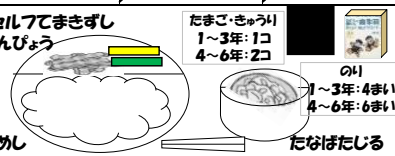
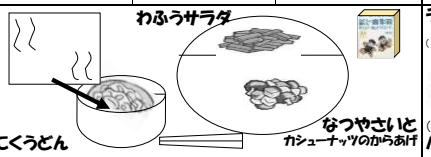
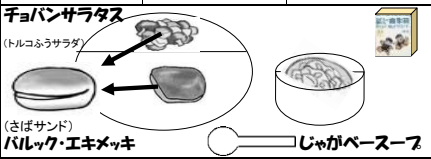
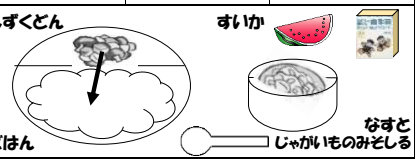
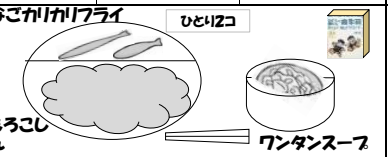
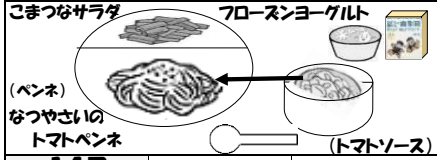
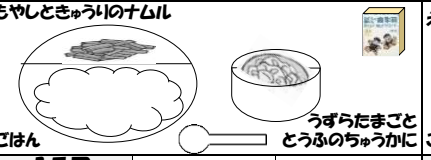
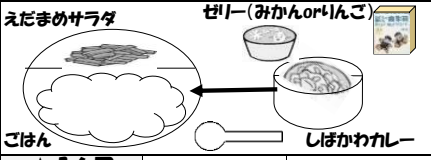
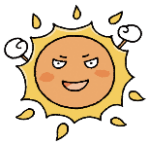
家庭数

令和７年度

7月 学校給食予定こんだて表・もりつけ表

さいたま市立芝川小学校

栄養量平均	エネルギー 602kcal	たんぱく質 23.8g
栄養摂取基準	エネルギー 650kcal	たんぱく質 26.8g

月	火	水	木	金
				
エネルギー -kcal 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちょうしをととのえる たんぱく質 -g	**1日** エネルギー 551kcal 【赤】の食品 体をつくるもとになる とりにく ぎゅうにゅう 【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく 【緑】の食品 体のちょうしをととのえる たんぱく質 22.6g にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース こまつな きゅうり もやし ホールコーン	**2日** エネルギー 634kcal 【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく だいず とうふ ぎゅうにゅう 【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま 【緑】の食品 体のちょうしをととのえる たんぱく質 25.8g しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ きゅうり こまつな キャベツ メロン	**3日** エネルギー 597kcal 【赤】の食品 体をつくるもとになる ベーコン とりにく ひよこまめ いか えび あさり ぎゅうにゅう 【黄】の食品 ねつやちからになる パン あぶら じゃがいも さとう 【緑】の食品 体のちょうしをととのえる たんぱく質 28.8g たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ グリンピース きゅうり ホールコーン	**4日** エネルギー 599kcal 【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく わかさぎ あおさ とりにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう 【黄】の食品 ねつやちからになる こめ ごまあぶら さとう こむぎこ かたくりこ こめこ あぶら 【緑】の食品 体のちょうしをととのえる たんぱく質 24.9g にんにく しょうが にんじん ながねぎ ザーサイ たまねぎ ホールコーン えのきだけ
				
◎7日 エネルギー 565kcal 【赤】の食品 体をつくるもとになる のり たまご とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう 【黄】の食品 ねつやちからになる こめ さとう あぶら ふ 【緑】の食品 体のちょうしをととのえる たんぱく質 21.1g きゅうり かんぴょう とうがん にんじん だいこん こまつな 行事食 七夕の献立	**8日** エネルギー 616kcal 【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく あぶらあげ だいず わかめ ぎゅうにゅう 【黄】の食品 ねつやちからになる うどん さとう カシューナッツ あぶら こめこ ごまあぶら 【緑】の食品 体のちょうしをととのえる たんぱく質 23.2g たまねぎ にんじん ごぼう ながねぎ えのきだけ こまつな にがうり かぼちゃ キャベツ きゅうり もやし	**★9日** エネルギー 644kcal 【赤】の食品 体をつくるもとになる さば ベーコン ぎゅうにゅう 【黄】の食品 ねつやちからになる パン こむぎこ あぶら じゃがいも さとう 【緑】の食品 体のちょうしをととのえる たんぱく質 23.8g たまねぎ にんじん ホールコーン こまつな きゅうり あかピーマン あおピーマン パセリ レモン 世界🌍味めぐり トルコ	**★10日** エネルギー 595kcal 【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく もずく だいず みそ ぎゅうにゅう 【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こんにゃく じゃがいも 【緑】の食品 体のちょうしをととのえる たんぱく質 22.7g たまねぎ にんじん しょうが なす ながねぎ こまつな ホールコーン すいか 日本🗾味めぐり 沖縄県	**11日** エネルギー 589kcal 【赤】の食品 体をつくるもとになる きびなご とりにく ぎゅうにゅう 【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ こめこ ワンタン 【緑】の食品 体のちょうしをととのえる たんぱく質 22.5g とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん もやし ながねぎ こまつな えのきだけ
			**3時間で下校（給食なし）** 	**終業式（給食なし）**
14日 エネルギー 597kcal 【赤】の食品 体をつくるもとになる ベーコン ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう 【黄】の食品 ねつやちからになる ペンネ あぶら さとう ごまあぶら 【緑】の食品 体のちょうしをととのえる たんぱく質 24.6g にんにく たまねぎ にんじん なす トマト ズッキーニ あおピーマン バジル こまつな もやし ホールコーン	**15日** エネルギー 580kcal 【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく とうふ うずらたまご ぎゅうにゅう 【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら 【緑】の食品 体のちょうしをととのえる たんぱく質 22.7g たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし	**★16日** エネルギー 652kcal 【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう 【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう かたくりこ ゼリー 【緑】の食品 体のちょうしをととのえる たんぱく質 23.0g にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご トマト きゅうり えだまめ セレクト給食【ゼリー】	**17日** エネルギー -kcal 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちょうしをととのえる たんぱく質 -g	**18日** エネルギー -kcal 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちょうしをととのえる たんぱく質 -g

※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。

～ 7月 こんだて 紹介 ～

◎ 7日 行事食 七夕の献立

★ 9日 世界🌍味めぐり給食

★10日 日本🗾味めぐり給食

★16日 セレクト給食【ゼリー】

七夕の行事食で、冬瓜と糸状のかまぼこを入れた七夕汁の登場です。手巻き寿司も楽しんで食べましょう。

毎月1回の世界の料理 こんだてです。トルコ料理が登場します。

毎月1回の日本の郷土料理 こんだてです。沖縄県の名物「もずく」を使った給食です。

1学期のセレクト給食はゼリーです。みかんまたはりんごをえらびました♪

芝川小学校のホームページに毎日の給食の紹介が見られます！
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、御家庭の話題にしていただけたらと思い、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布している「もぐもぐおたより」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。