








# 令和6年7月給食予定献立表

さいたま市立与野南中学校

日	牛乳	献立	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		その他調味料等	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1(月)		<b>半夏生 献立</b>	たこ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし	米	油	かつおだし	710	29.0
		たこめし あじフライ からし和え 夏野菜のみそ汁	油揚げ わかめ あじ	こまつな かぼちゃ	とうがん なす 長ねぎ えだまめ とうがん	パン粉 小麦粉	からし粉 みそ				
2(火)		麻婆なす豆腐丼 (麦ごはん) パリパリサラダ 蒸しとうもろこし	豚肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ キャベツ もやし たまねぎ 長ねぎ きゅうり なす たけのこ とうもろこし	米 麦 砂糖 でん粉 ワンタン	油 ごま油	みそ からし粉 テンメンジャン トウバンジャン オイスターソース	788	33.8
		ブルーベリーコップ チキンピーズ 大コーンサラダ 冷凍みかん	鶏肉 大豆	牛乳 トマト	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン にんにく だいこん みかん レモン果汁 ブルーベリー	パン 砂糖 じゃがいも	油 バター ごま油	トマトピューレ トマトジュース 鶏がらスープ トマトクチャップ	805	33.8
4(木)		チンジャオロースー丼 (麦ごはん) スパイシーポテト 中華和え	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな	にんにく もやし しょうが だいこん たけのこ しいたけ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油	チリパウダー オイスターソース オールスパイス	756	29.2
		<b>七夕 献立</b>	さけ 豆腐 高野豆腐 錦糸卵 あずき たらすり身	牛乳 粉かてん	にんじん さやえんどう おくら	たまねぎ だいこん かんぴょう しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 しらだき でん粉 白玉もち 焼き麩	油 ごま	かつおだし	808	33.8
8(月)		岩槻びかびかごはん 生揚げとうすら卵の甘酢煮 えのきときゅうりのピリ辛和え 冷凍みかん	豚肉 うすら卵 生揚げ	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり もやし えのき茸 たまねぎ しいたけ にんにく たけのこ みかん	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	中華ストック トウバンジャン トマトクチャップ	789	30.4
		<b>日本味めぐり「沖縄県」</b>	グルクン 豚肉 卵	牛乳 昆布 もずく	にんじん こまつな	しいたけ たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	中華ストック 和風だし 豚がらスープ 鶏がらスープ	761	30.2
10(水)		わかめごはん ピリ辛肉じゃが のり香味和え 小玉すいか	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ のり わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ 小玉すいか	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	かつおだし コチジャン	735	28.2
		<b>世界味めぐり「トルコ」</b>	鶏肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ セロリ レモン果汁	米 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 バター	トマトジュース トマトクチャップ チリパウダー コンソメ 鶏がらスープ	746	33.3
12(金)		ごまキムチうどん (地粉うどん) 夏野菜と大豆のから揚げ 昆布茶和え	大豆 豚肉	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	長ねぎ キャベツ きゅうり ゴーヤ ごぼう だいこん 白菜キムチ	地粉うどん こんにゃく でん粉	油 ごま ねりごま	かつおだし コチジャン 昆布茶 みそ カレー粉	742	29.1
		ガーリックピラフ ホキのラビゴットソース レタスと卵のスープ フローズンヨーグルト	ホキ ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ レモン果汁	米 麦 砂糖 でん粉	油 オリーブ油 バター	スープストック 鶏がらスープ	770	30.3
17(水)		夏野菜カレー (麦ごはん) 小松菜とわかめのサラダ シュワシュワサイダーボンチ	豚肉	牛乳 わかめ チーズ	トマト にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり なす ズッキーニ コーン みかん缶 バイン缶 もも缶	米 砂糖 麦 小麦粉 じゃがいも こんにゃくゼリー	油 ごま油 バター ごま	カレー粉 豚がらスープ デミソース サイダー	787	25.4
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・都合により、予告なく献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。</li> <li>・加工食品の食材料や、食材の産地等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。</li> <li>・「油」はなたね油です。「その他調味料」に含まれる次の食品については記載を省略しています。(食塩 こしょう しょうゆ 酢 本みりん 清酒 ワイン 強化米)</li> <li>・その日の給食を学校Webページでご覧になれます。</li> </ul>									平均 栄養量