令和7年度

7月分 予定こんだてひょう

家庭数配付

さいたま市立日進北小学校

日(曜)	主食	牛乳	おかず	おもな ざいりょう 赤☆血や肉になるもの		黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1(火)	ソイどん（はくはん）	牛乳	ソイどんのぐ やきビーフン くきわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	くきわかめ	こめ あぶら ごまあぶら こめこ さとう でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな トマト キャベツ だいこん	633	24.0
2(水)	さんさいわかめうどん（じごなうどん）	牛乳	スケソウダラのたつたあげ おひたし アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ スケソウダラ かつおぶし	わかめ	めん（こむぎこ） あぶら さとう でんぷん	わらび みずな えのきだけ やまうど なめこ たけのこ しめじ しょうが にんじん しいたけ こまつな ねぎ キャベツ アセロラ	588	31.2
3(木)	コッペパン	牛乳	まめとやさいのクリームに パリパリサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ		パン（こむぎこ さとう マーガリン） あぶら じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく はくさい こまつな キャベツ	590	23.8
4(金)	はくはん こまつなふりかけ	牛乳	キムチチゲ スマイルポテト	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ		こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら じゃがいも	こまつな しそ たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ はくさい にんにく にら	630	24.5
7(月)	わかめごはん	牛乳	たなばた ハンバーグのオニオンソース ほしのサラダ☆ たなばたスープ☆ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ もちこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんにく しょうが カリフラワー キャベツ にんじん こまつな オクラ みかん ナタデココ りんご	657	24.0
8(火)	ココアあげパン（コッペパン）	牛乳	じゃがいものクリームに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム		パン（こむぎこ さとう マーガリン） あぶら ココア グラニューとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう アスパラガス キャベツ	664	24.7
9(水)	コーンライス	牛乳	にくどうふ あげちりめんのやさいあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめんじゃこ かつおぶし	こんぶ	こめ ごまあぶら こんにゃく あぶら	とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	592	26.5
10(木)	おやこどん（はくはん）	牛乳	イカナゲット そうめんとオクラのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ イカ タチウオ だいず		こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう ラード パンこ こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ さやえんどう にんじん オクラ キャベツ	654	25.7
11(金)	しおやきそば	牛乳	マグロカツ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく マグロ だいず ホタテ とりにく ヨーグルト	あおのり わかめ かんてん	めん（こむぎこ） あぶら パンこ さとう でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース もやし だいこん	589	31.6
14(月)	エコまい	牛乳	ぶたにくときぬさやの たまごとじ ごまずあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご		こめ あぶら でんぷん さとう ごま	さやえんどう にんじん たまねぎ こまつな キャベツ みかん	604	27.0
15(火)	✿ジューシー	牛乳	きょうどりょうり（おきなわけん） ✿マンダイのこくとう かりんあげ ✿もずくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく マンダイ あぶらあげ ちくわ	こんぶ もずく	こめ あぶら さとう くろざとう はちみつ でんぷん	にんじん しいたけ たまねぎ にら こまつな	590	29.2
16(水)	はくはん	牛乳	セレクトデザート なつやさいカレー かいそうサラダ ☆セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく じゃがいも さつまいも とうにゅう たまご クリーム	わかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり まふのり	こめ あぶら じゃがいも さとう さつまいも 水あめ ごまあぶら こむぎこ	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン りんご セロリー にんにく しょうが アスパラガス キャベツ レモン まっちゃ	681	21.3

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
・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。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質
たんぱく質は エネルギーの13～20％	650 Kcal	21.1～32.5g

☆・・・行事食（7日：七夕、16日：セレクトデザート）　✿・・・郷土料理（15日：沖縄県）

7月9日（水）

7・8・9組の児童が朝から全校分のとうもろこしの皮・ひげ取りを実施します。給食では、切ってから茹でて、提供します。
さいたま市内産の白いとうもろこしは『雪の妖精』という品種です。皮をむくと真っ白でスイートコーンと呼ばれ、とても甘く生でも食べられるとうもろこしです。今年は、埼玉県産の黄色いとうもろこしの味来（みらい）も加えました。

7月10日（木）・14日（月）

10日（木）は、6年生の食育体験として、「親子丼」に使用する『さやえんどう』の筋取りを実施します。
14日（月）は、5年生の食育体験として、「豚肉と絹さやの卵とじ」に使用する『さやえんどう（絹さや）』の筋取りを実施します。
両日共に、1枚ずつ丁寧に取って、給食室で洗って、茹でて親子丼の具、卵とじの最後に加えます。

7月16日（水）：1学期給食最終日

1学期の給食が、この日で最後です。セレクト給食のデザートを提供します。6月中に児童がそれぞれ選んだデザートを 提供します。
商品は、乳・卵抜きで豆乳入りの「モチクリームバニラ」、児童が好きなゼリーで、「はちみつレモンゼリー」、3つ目は、乳・卵使用の「抹茶入りシューアイス」です。
食物アレルギーの児童は、注意して選んでもらいました。
★暑い日が続くので、夏休み中も食生活に注意しましょう。