



7月分給食予定献立表

令和7年度

さいたま市立土合小学校

こんだて				おもなざいりょう				栄養価 エネルギー たんぱく質	
日	曜	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑		調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)
1	火	◆えだまめいり わかめごはん 		とりにくのユースソースがけ ごしきあえ	牛乳 わかめ とりにく	こめ あぶら でんぷん さとう	からだのちょうし ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん ホールコーン	酒 しょうゆ ラー油 穀物酢	579 25.2
2	水	おいわいうどん 		◆とうもろこし だいすとかさかなのあおりのふうみ ◎おいわいクレープ	牛乳 ぶたにく あおりの あぶらあげ なんと だいす にぼし とうにゅう	うどん さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ とうもろこし いちご	しょうゆ みりん 塩 かつお節	727 26.4
3	木	ピザトースト 		ABCマカロニスープ くきわかめのサラダ	牛乳 ハム チーズ ベーコン くきわかめ	パン マカロニ あぶら くきわかめ さとう こま こまあぶら	たまねぎ にんじん ホールコーン ピーマン キャベツ かぶ きゅうり だいこん	塩 こしょう ワイン 酢がらスープ スープストック しょうゆ 穀物酢	585 22.3
4	金	はくはん 		まめいりドライカレー コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく だいす	こめ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ホールコーン ピーマン レーズン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	トマトソース かつお節 穀物酢 加-粉 0-リI マツダ ホ-カガスoup 塩 こしょう	595 24.0
7	月	◎ちらしずし 		◎ほしのコロッケ ◎たなばたじる ◎たなばたゼリー	牛乳 たまご のり とうふ かまぼこ かんてん	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら そうめん	たまねぎ にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう だいこん レモン ぶどう みかん	酒 穀物酢 しょうゆ みりん 塩 かつお節	607 19.2
8	火	ココアあげパン 		◆とうがんのスープ こめこめサラダ	牛乳 とりにく わかめ	パン あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こめこ	とうがん しいたけ にんじん こまつな ホールコーン きゅうり キャベツ	かつお しょうゆ からし粉 酒 塩 こしょう スープストック 穀物酢	554 18.6
9	水	キムチチャーハン 		きびなごのくろごまフライ かきたまじる	牛乳 ぶたにく きびなご わかめ たまご	こめ あぶら ごま パンこ こむぎこ でんぷん	はくさい ねぎ ホールコーン ピーマン にんじん たまねぎ	塩 酒 こしょう ホ-カガスoup しょうゆ かつお節	543 22.8
10	木	はくはん 		のりのつくだに さばのしおやき ◆えだまめのごじる おひたし	牛乳 のり さば なまあげ みそ	こめ あぶら さとう	こまつな にんじん だいこん ねぎ えだまめ キャベツ もやし	酒 みりん しょうゆ かつお節	605 25.6
11	金	はくはん 		◆マーボーなすどうふ チョコレギサラダ	牛乳 だいす ぶたにく とうふ みそ わかめ のり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	なす にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にら キャベツ もやし	豆板醤 しょうゆ 甜面醬 酒 穀物酢 コチュジャン	627 25.8
14	月	チリコンカン ドッグ 		ワンタンスープ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく だいす	パン あぶら さとう ワンタン	にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ こまつな しょうが みかん	かつお 中濃ソース かつお節 しょうゆ 赤ワイン レッドソース 0-リI 塩 トマトソース デザートソース かつお節	546 23.8
15	火	はくはん 		★もずくどん ゆかりあえ ★サーターアンダギー	牛乳 ぶたにく もずく たまご	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん しょうが こまつな ホールコーン キャベツ きゅうり	酒 しょうゆ みりん ホ-カガスoup 塩 ゆかり	689 23.4
16	水	はくはん 		◆なつやさいカレー かいそうサラダ サーボンチ	牛乳 ぶたにく チーズ かいそう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら サイダー	なす かぼちゃ たまねぎ ホールコーン レモン にんじん ピーマン セロリ ぶどう にんにく しょうが だいこん きゅうり みかん りんご	加-粉 0-リI 0-0-0 塩 こしょう 赤ワイン 加-粉	682 21.8

*毎月19日は「食育の日」さいたま市食に関する情報サイト食育ナビ <http://www.saitamacity-shokuiku.jp/>

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 611kcal たんぱく質 23.2g

◆印 旬のこんだて ◎印 行事食(2日 開校記念日 7日 七夕) ★印 郷土料理(15日 沖縄県)

※果物は価格や出荷状況等により変更になることがあります。

お知らせ

7月16日(水)・・・1学期給食終了

8月29日(金)・・・2学期給食開始



今月の献立から

2日(水) 開校記念日をお祝いする献立です。うどんにはお祝いの文字が入ったなるとを入れます。
3年生のみんながとうもろこしの皮むきをしてくれます! 農家さんの甘いとうもろこしを使います。

7日(月) 七夕の日の行事食です。給食室の釜でちらし寿司を作ります。七夕汁は、そうめんて天の川をイメージしています。星の形のかまぼこも使います。デザートもお楽しみに!

15日(火) 沖縄県の郷土料理です。

もずく丼は新メニューです。沖縄県の学校給食で大人気のメニューです。
生姜と豚ひき肉を使った甘辛風味に仕上げます。サーターアンダギーは沖縄風のドーナツです。