



7月分給食予定献立表



令和8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
日	曜	主食	牛乳	お か ず	赤 ち・にく・ほね・は をつくるもの	黄 はたらくちからや たいおんになるもの	緑 からだのちょうし をととのえるもの	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)	エネルギー たんぱく質
1	水	チリコンカ ンドッグ 		わかめサラダ サワーボンチ	牛乳 ふたにく だいす わかめ	パン あぶら はちみつ さとう ごま ゼリー サイダー	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン ぶどう レモン みかん りんご	チリコンカ 中濃ソース 砂糖・油・ ウスターソース 赤ワイン 砂糖・油・ トマトソース チリコンカ	568 23.0
2	木	◎せきはん (ごましお) 		きんむろあじのたつたあげ ◎おいわいすましじる ◎おいわいクレープ	牛乳 むろあじ なると とうふ だいす わかめ とうにゅう	もちごめ あずき ごま でんぷん さとう	だいこん こまつな えのきだけ しょうが いちご	酒 塩 しょうゆ かつお節	666 23.4
3	金	◆なすとトマト のスパゲッティ 		キャラメルポテト ◆しろいとうもろこし	牛乳 ベーコン	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも バター	なす たまねぎ にんじん しょうが ピーマン とうもろこし	トマト・油・ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 しょうゆ 赤・白・ト	594 18.6
6	月	ココア トースト 		まめとウインナーのトマトに マカロニサラダ	牛乳 ウインナー だいす チーズ	パン さとう あぶら マーガリン じゃがいも ひよこめ マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	ココア バター 塩 砂糖・油・ トマト・油・ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース	665 23.2
7	火	◎ちらしずし 		◎ほしのコロケ ◎たなばたじる ◎たなばたくずまんじゅう	牛乳 たまご のり とうふ かまぼこ ふたにく とりにく	こめ あずき そうめん くすこ さとう あぶら じゃがいも	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやえんどう だいこん たまねぎ	酒 塩 酢 しょうゆ みりん かつお節	590 18.6
8	水	はくはん 		★もすくどん はるまき ゆかりあえ	牛乳 ふたにく もすく とりにく	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん ホールコーン ほししいたけ キャベツ きゅうり たけのこ	ウスターソース 酒 しょうゆ みりん 塩 ゆかり	628 21.9
9	木	◆うめじゃ こごはん 		あげだしとうふのやくみソース むらくもじる	牛乳 ちりめんじゃこ とうふ わかめ たまご	こめ あぶら ごま でんぷん さとう	うめ にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ	酒 塩 みりん 酢 しょうゆ かつお節	591 19.8
10	金	キムチ チャーハン 		いわしのフライ(ソース) ちゅうかコンスープ	牛乳 ふたにく いわし わかめ ベーコン	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ	はくさい たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ホールコーン ピーマン えのきだけ チンゲンサイ	塩 酒 赤・白・油・ 中濃ソース	618 23.3
13	月	◆えだまめ いりわかめ ごはん 		きびなこのくろごまフライ ◆トマとんじる	牛乳 わかめ きびなご ふたにく とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ ごま あぶら	ごぼう にんじん トマト こんにゃく だいこん たまねぎ こまつな えだまめ	酒 かつお節	594 21.9
14	火	はくはん 		◆マーボーなすとうふ ごまだれサラダ ◆すいか	牛乳 ふたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	なす にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ しょうが にら もやし きゅうり すいか	豆板醤 しょうゆ 甜面醬 酒 砂糖・油・ しょうゆ	6532 6.1
15	水	はくはん 		◆なつやさいカレー かいそうサラダ アイス(ソーダ)	牛乳 ふたにく かいそう チーズ	こめ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら アイス	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ライム ピーマン セロリ にんにく りんご しょうが だいこん きゅうり ホールコーン	カレー粉 0-1% グラブ 塩 しょうゆ 赤・白・油・ ウスターソース 酢 カレー粉	645 21.7

*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 619kcal たんぱく質 21.9g

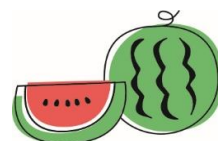
◆印 旬のこんだて ◎印 行事食(2日 開校記念日 7日 七夕) ★印 郷土料理(8日 沖縄県)

※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8日(水) 4年生、6組4年生は校外学習のため給食はありません。

8月28日(金) 2学期給食開始



今月の献立紹介



2日(木) 開校記念日献立 土合小学校は今年で134年目を迎えます。お祝いにお赤飯を炊きます。

3日(金) 白いとうもろこし 今年も3年生がとうもろこしの皮むきをします。農家さんの甘いとうもろこしを使います。

7日(火) 七夕献立 給食室の釜でちらし寿司を作ります。七夕汁には、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！

8日(水) もすく丼 沖縄県の学校給食で大人気のメニューです。生姜と豚挽肉を使って甘辛風味に仕上げます。



毎日の給食の写真が見られます♪

HPに、毎日の給食の写真を掲載しています。お子さんと今日の給食について話題にして頂けると幸いです。
また、子どもたちからリクエストされたレシピも掲載していますので、こちらもぜひご覧ください。



給食の写真は此方から
ご覧になれます！



給食の人気レシピは此方
からご覧になれます！

