

7月こんだてよていひょう

太字の食べ物、さいたま市産
農作物の予定です！

日 曜日	牛乳	おかず	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー (kcal)
			き エネルギーのもとになる	あか からだをつくるもとになる	みどり からだのちょうしをととのえるもとになる	
1		もちむぎごはん きんムロあじスタミナづけ とうふのみそしる	こめ もちむぎ あぶら	きんムロあじ とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ こまつな にんじん ピーマン	598
水		じゃがいものきんぴら	あぶら じゃがいも さとう ごま	さつまあげ		27.6
2		タンタンうどん (ゆでうどん) なつやさいのからあげ しろいとうもろこし	あぶら さとう ねりごま うどん あぶら あぶら	ぶたにく ちくわ だいず だいず	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ゴーヤ かぼちゃ とうもろこし	666
木						28.1
3		カレーピラフ	こめ あぶら	とりにく いか	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム	542
金		スパニッシュオムレツ かさねにやさいのスープ	あぶら じゃがいも あぶら じゃがいも	たまご とうにゅう ベーコン	たまねぎ エリンギ スッキーニ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん レモン	22.3
6		はちみつレモントースト	しょくパン バター さとう はちみつ			596
月		ポテトミートソース おやこまめサラダ	あぶら さとう じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく だいず だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ コーン	23
7		たなばたちらしずし たらをつみれじる さくべい	こめ さとう ごま あぶら しょうしんこ こむぎこ さとう あぶら ごま	たまご たら とりにく	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん さやいんげん にんじん たまねぎ だいこん しめじ はくさい ねぎ しょうが	587
火						19.8
8		もちむぎごはん てづくりアジフライ トマトとんじる しおきゅうり	こめ もちむぎ こむぎこ ノンエックマヨネーズ パンこ あぶら あぶら じゃがいも	あじ ぶたにく なまあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが トマト きゅうり	649
水						30.8
9		もちむぎごはん かじょうとうふ くきわかめのチョナムル えだまめ	こめ もちむぎ あぶら さとう さとう あぶら ごま	ぶたにく とうふ くきわかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり えだまめ	565
木						25.2
10		ぶたキムチどん (もちむぎごはん) あおのりポテトビーンズ すいか	あぶら さとう こめ もちむぎ じゃがいも あぶら	ぶたにく なまあげ だいず かえりにほし あおのり	しょうが にんにく にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ はくさい にら すいか	611
金						21.6
13		バインミー (ソフトフランスパン・ やきにく・なます) フォー	ソフトフランスパン あぶら さとう さとう あぶら フォー	ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり だいこん しょうが にんにく たまねぎ もやし こねぎ	540
月						23.5
14		ごはん(ごまゆかり) えびととうふのうまに ひじきのピリからサラダ れいとうみかん	こめ ごま あぶら さとう さとう あぶら	とりにく とうふ えび ひじき ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ えだまめ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ みかん	605
火						27.3
15		なつやさいカレー (ターメリックライス) きびなごカリカリフライ しゅわしゅわ フルーツポンチ	あぶら こむぎこ さとう じゃがいも こめ あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく きびなご	にんじん たまねぎ セロリ なす トマト かぼちゃ しょうが にんにく みかん(缶) パイナップル(缶) もも(缶) りんご(缶) う・フランス(缶) アロエ	675
水						21.1

☆献立は物資の都合により変更することがあります。

2日(木) 白いとうもろこし・・・さいたま市の若谷農園さんでとれた「雪の妖精」という品種です。採れたてのとうもろこしを2年生が朝の時間に皮むきしてくれます☺

7日(火) さくべい・・・奈良時代に中国から伝わったお菓子で、七夕に食べると1年間病気をせず健康に過ごせるという言い伝えがあります。給食室で手作りします。

9日(木) えだまめ・・・枝付きで納品される枝豆を、むくのき学級のみなさんがハサミで外してくれます☺

13日(月) バインミー・・・ベトナム風のサンドイッチです。パンに味のついた焼肉となますをはさんで食べましょう！