

令和7年度

7月

学校給食予定献立表



さいたま市立大宮西小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			あか	き	みどり	熱量 kcal	蛋白質 g
		しゅしよく	ぎゅうにころ	おかず	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	火	おろしうどん 		なつやさいとだいずのからあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・だいず・のり	じごなうどん・あぶら・ さとう・でんぶん・ こむぎこ	だいこん・なす・たまねぎ・にんじん・ しょうが・ながねぎ・にがり・ かぼちゃ・ほうれんそう・ きゃべつ・もやし	592	22.6
2	水	ごもくチャーハン 		ジャンボぎょうざ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう・やきぶた・ ぶたにく・わかめ	こめ・あぶら・さとう・ ごまあぶら・こむぎこ・ こんにやく・ごま	たまねぎ・にんじん・ながねぎ・ ほししいたけ・ピーマン・きゃべつ・ にら・にんにく・しょうが・ きゅうり・ホールコーン	589	19.8
3	木	フラワーパン 		ポテのチーズソースあえ えだまめいりひじきのマリネ	ぎゅうにゅう・とりにく・ ウインナー・ プロセスチーズ・ひじき	フラワーパン・あぶら・ さとう・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・パセリ・きゅうり・ きゃべつ・えだまめ	640	22.4
4	金	ごはん 		マーボーなすどうふ わかめとえのきのナムル れいとうパイン	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とうふ・みそ	ごはん・あぶら・さとう・ でんぶん・ごまあぶら・ ごま	なす・たまねぎ・にんじん・ たけのこ・ながねぎ・ほししいたけ・ にんにく・しょうが・えのきたけ・ もやし・こまつな・パイン	652	26.7
7	月	ちらしずし 		ししゃもフライ たなばたじる	ぎゅうにゅう・たまご・ ししゃも・とうふ・なると	ごはん・あぶら・さとう・ でんぶん・こむぎこ・ パンこ・そうめん	にんじん・れんこん・かんぴょう・ ほししいたけ・きょうご・ だいこん・オクラ・こまつな	548	19.1
8	火	わかめごはん 		なまあげと うずらたまごのあまずに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう・わかめ・ ぶたにく・なまあげ・ うずらたまご	ごはん・あぶら・さとう・ こんにやく・でんぶん	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ ほししいたけ・チンゲンサイ・ にんにく・こまつな・ ホールコーン・きゃべつ	600	23.1
9	水	ツナとトマトの スパゲティ 		ポテトフライ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう・まぐろみずに ベーコン・ パルメザンチーズ	スパゲティ・あぶら・ じゃがいも・サイダー・ ぶどうゼリー・レモンゼリー	たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・トマト・ にんにく・みかん・パイン・ もも・ナタデココ	593	21.2
10	木	キムたまどん (ごはん) 		チャプチェ	ぎゅうにゅう・たまご・ ぶたにく	ごはん・あぶら・さとう・ でんぶん・はるさめ・ ごまあぶら・ごま	キムチ・たまねぎ・にんじん・ たけのこ・ながねぎ・にら・ にんにく・しょうが・もやし・ チンゲンサイ・きくらげ	618	23.5
11	金	ツイストパン 		ホキのこうそうフライ ミネストローネ コーンサラダ	ぎゅうにゅう・ホキ・ ベーコン	ツイストパン・あぶら・ さとう・オリーブオイル・ じゃがいも	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・ にんにく・ホールコーン・ だいこん・きゅうり	622	22.6
14	月	ジュシー 		沖縄県の郷土料理 マンダイのこくとうかりんあげ もずくす シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ こんぶ・さつまあげ・ マンダイ・もずく	こめ・あぶら・さとう・ くろざとう・でんぶん・ ごまあぶら・ シークワサーゼリー	にんじん・こねぎ・きゅうり・しょうが	603	26.3
15	火	はちみつパン 		じゃがいものスペインふう フレンチサラダ	ぎゅうにゅう・あさり・いか・ ベーコン・ぶたにく・ しろいんげんまめ・ プロセスチーズ	はちみつパン・あぶら・ さとう・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・ピーマン・ にんにく・きゃべつ・きゅうり	577	24.1
16	水	なつやさいかレー (ごはん) 		ビーンズサラダ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう・とりにく・ プロセスチーズ・ きんときまめ・だいず・ フローズンヨーグルト	ごはん・あぶら・さとう・ こむぎこ	なす・かぼちゃ・ズッキーニ・ ピーマン・トマト・たまねぎ・ にんじん・にんにく・しょうが・ きゃべつ・きゅうり・ホールコーン	694	20.8

◇材料調達の都合で、献立内容を一部変更する場合がありますので、予め御了承ください。

