



7月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年度
さいたま市中島小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
		あか	きいろ	みどり		
1 (火)	えだまめとこんぶのごはん たらのやくみソース みそけんちんじる しろいとうもろこし(雪の妖精) ぎゅうにゅう	こんぶ たら とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 でんぶん、あぶら、さとう じゃがいも、こんにゃく、あぶら	えだまめ ねぎ、にんにく、しょうが だいこん、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、ねぎ とうもろこし	625	27.4
2 (水)	あげパン(まっちゃん) (あげばんようこめこパン) とうふのスープに ミックスサラダ ぎゅうにゅう	あげばんようこめこパン とうふ、とりにく、 ツナ ぎゅうにゅう	あぶら、まっちゃん、さとう あげばんようこめこパン(乳、卵なし) あぶら、でんぶん じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、かぶ(ね、は)、ちんげんさい キャベツ、きゅうり、コーン	585	26.3
3 (木)	むぎごはん うましおにくじゃが こますあえ れいとうみかん ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ、むぎ あぶら、じゃがいも、しらたき ごま、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、こねぎ こまつな、キャベツ、もやし みかん	590	21.1
4 (金)	おろしうどん (じごなうどん) ミニにくまん かいそうサラダ ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ かいそうミックス ぎゅうにゅう	さとう、でんぶん じごなうどん にくまん(乳、卵なし) さとう、あぶら、ごま	なす、たまねぎ、だいこん、にんじん、しょうが だいこん、きゅうり、コーン	606	26.6
7 (月)	むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ れいとうパイナップル ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぶん さとう、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、まいたけ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にら ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし パイナップル	588	26.7
8 (火)	あなごどん、きざみのり (むぎごはん) キラキラたなばたじる きゅうりもみ ぎゅうにゅう、たなばたくずまんじゅう	あなごかばやき、のり かまぼこ(卵なし)、とりにく、わかめ、かんてん しょうないふ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ あぶら、でんぶん さとう くずまんじゅう	にんじん、えのきたけ、しいたけ、こまつな、ねぎ きゅうり	683	26.3
9 (水)	ごまトースト (しょくパン) ポテトのミートソースあえ こまつなとわかめのサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、チーズ わかめ ぎゅうにゅう	マーガリン(乳なし)、ごま、さとう しょくパン(乳、卵なし) じゃがいも、あぶら さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース こまつな、きゅうり、コーン	649	23.5

なかよしさんと、
2年生が、とうもろこしの
皮をむいてくれます。
ぜんぶで140本だよ!

たなばた
ランチ

～ しろいとうもろこし ～
よくよく食用のとうもろこしは、3種類あります。
①スイートコーン(黄色)
②シルバーコーン(白)
③バイカラーコーン(黄色と白)
7/1には、しろいとうもろこし(②シルバーコーン)を提供します。
その品種は「雪の妖精」です。
なまえ ましろ あま
名前のとおり真っ白で、とても甘いとうもろこしです。さいたま市の小松菜農園・若谷さんの、甘くて立派なとうもろこしです。



～ たなばたセタランチ ～
がっこうぎょうじ せとう
学校行事の都合により、たなばたの日にセタランチを実施します。



日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g
10 (木)	むぎごはん、なっとうふりかけ チキンカツ ゆでキャベツ こんさいのみそしる ぎゅうにゅう	なっとうふりかけ(乳、卵なし) チキンカツ(乳、卵なし) ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ あぶら じゃがいも、あぶら	キャベツ ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな	623	26.4
11 (金)	ツナトマトスパゲッティ (スパゲッティ) やさしいチップスサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ベーコン、ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	あぶら スパゲッティ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、にんにく、パセリ れんこん、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ	622	25.3
14 (月)	もずくどん (むぎごはん) かぼちゃとおまめのスパイシー パイナップルサラダ ぎゅうにゅう	もずく、ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	あぶら、さとう、でんぶん こめ、むぎ あぶら あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、いんげん、コーン かぼちゃ キャベツ、きゅうり、パイナップル、たまねぎ	608	19.9
15 (火)	うめわかめごはん さばのだししょうゆやき かきたまじる そくせきづけ ぎゅうにゅう	わかめ さばだししょうゆづけ わかめ、たまご ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま でんぶん	うめ にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり	650	26.4
16 (水)	ナン なつやさいのキーマカレー チーズサラダ ピーチゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず チーズ ぎゅうにゅう	ナン あぶら、こめ あぶら、さとう ピーチゼリー	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが、えだまめ キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	619	31.0
へいぎん					621	25.6

※ お箸を毎日もって来てください。

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

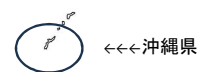
※ 令和7年度は「そば、ピーナッツ及び種類類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を給食で提供しません。(これらの食材を含む製品と同一施設内で製造した製品を使用する場合があります。)

※ HPIに、毎日の献立写真と給食レシピを随時掲載していますので、是非ご覧ください。⇒



～ 沖縄県の料理 ～

7/14は、沖縄県の特産「もずく」を使った「もずく丼」と、同じく特産のパイナップルを取り入れた「パイナップルサラダ」を提供します。沖縄県の場所や特産物などを調べてみるのも良いでしょう。



長い夏休み、規則正しい生活をし、
3食きちんと食べて、また2学期に元気な笑顔を見せてね★

