



# 7月きゅうしょくよていこんだてひょう

家庭数

令和8年度  
さいたま市立中島小学校

| 日<br>(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<br>kcal | たんぱくしつ<br>g |
|-----------|--------------------|-------------------|----------------------|-------------------------------------|---------------|-------------|
|           |                    | あか                | きいろ                  | みどり                                 |               |             |
| 1<br>(水)  | えだまめとこんぶのごはん       | こんぶ               | こめ、むぎ、あぶら            | えだまめ                                | 625           | 24.3        |
|           | いわしフライ             | いわしフライ(乳,卵なし)     | あぶら                  |                                     |               |             |
|           | かきたまじる             | たまご               | でんぷん                 | ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ                 |               |             |
|           | そくせきづけ             |                   |                      | キャベツ、きゅうり                           |               |             |
|           | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう            |                      |                                     |               |             |
| 2<br>(木)  | セサミバーズ             |                   | セサミバーズ(乳,卵なし)        |                                     | 665           | 27.5        |
|           | ハンバーグケチャップソース      | ハンバーグ(乳,卵,小麦なし)   | さとう                  |                                     |               |             |
|           | ミックスサラダ            | ツナ                | じゃがいも、あぶら、さとう        | キャベツ、きゅうり、コーン                       |               |             |
|           | こまつなときのこのスープ       | とりにく              | でんぷん                 | にんじん、だもぎたけ、しめじ、エリンギ、たまねぎ、こまつな       |               |             |
|           | ぎゅうにゅう、ミルメーク(ココア)  | ぎゅうにゅう            | ミルメーク(ココア)(乳,卵,小麦なし) |                                     |               |             |
| 3<br>(金)  | むぎごはん              |                   | こめ、むぎ                |                                     | 640           | 24.3        |
|           | じゃがいものにくみそソース      | ぶたにく、みそ           | じゃがいも、あぶら、さとう        | たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん               |               |             |
|           | きりぼしだいこんのサラダ       |                   | あぶら、さとう              | きりぼしだいこん、ほうれんそう、もやし、きゅうり            |               |             |
|           | ヨーグルト              | ヨーグルト             |                      |                                     |               |             |
|           | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう            |                      |                                     |               |             |
| 6<br>(月)  | むぎごはん              |                   | こめ、むぎ                |                                     | 619           | 26.7        |
|           | マーボー豆腐             | とうふ、ぶたにく、みそ       | さとう、でんぷん、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 |               |             |
|           | くきわかめのナムル          | くきわかめ             | あぶら、さとう、ごま           | もやし、こまつな、えのきたけ、にんにく                 |               |             |
|           | ゼリー(シークワーサー)       |                   | ゼリー(シークワーサー)         |                                     |               |             |
|           | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう            |                      |                                     |               |             |
| 7<br>(火)  | うなぎちらし             | うなぎかばやし           |                      |                                     | 678           | 25.5        |
|           | (すめし、きんしたまご、のり)    | きんしたまご(乳,小麦なし)、のり | すめし                  |                                     |               |             |
|           | たなぼたじる             | とりにく、とうふ          | はるさめ                 | ほうれんそう、にんじん                         |               |             |
|           | きゅうりもみ             | しょうないふ            | さとう                  | きゅうり                                |               |             |
|           | ぎゅうにゅう、たなぼたくずまんじゅう | ぎゅうにゅう            | くずまんじゅう(乳,卵,小麦なし)    |                                     |               |             |
| 8<br>(水)  | うめわかめごはん           | わかめ               | こめ、むぎ、あぶら、ごま         | うめ                                  | 647           | 24.8        |
|           | さばのやくみソース          | さば                | あぶら、さとう              | ねぎ、にんにく、しょうが                        |               |             |
|           | じゃがいものみそしる         | みそ                | じゃがいも                | たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ               |               |             |
|           | しろいとうもろこし(雪の妖精)    |                   |                      | とうもろこし                              |               |             |
|           | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう            |                      |                                     |               |             |



7/7は  
たなぼたランチだよ★

## ～しろいとうもろこし～

食用のとうもろこし(スイートコーン)には、3種類あります。  
①ゴールデンコーン(黄色)  
②シルバーコーン(白)  
③バイカラーコーン(黄色と白)  
7/8には、白いとうもろこし(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。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。2年生となかよし学級の皆さんがかわ皮をむいてくれます!楽しみにしててください!



たなぼたランチ

2年生、なかよしとうもろこしのかわをむきます!

| 日<br>(曜日) | こんだてめい         | からだをつくるもと          |                    | からだのちょうしをととのえる                         |  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |      |
|-----------|----------------|--------------------|--------------------|--|--|---------------|------------|------|
|           |                | あか                 | きいろ                | みどり                                    |  |               |            |      |
| 9<br>(木)  | フラワーロール        |                    | フラワーロール(乳,卵なし)     |  |  | 579           | 22.2       |      |
|           | ポテトのミートソース     | ぶたにく               | じゃがいも、あぶら          | にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース     |  |               |            |      |
|           | こまつなとわかめのサラダ   | わかめ                | さとう、あぶら、ごま         | こまつな、きゅうり、コーン                          |  |               |            |      |
|           | メロン            |                    |                    | メロン                                    |  |               |            |      |
|           | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう             |                    |  |  |               |            |      |
| 10<br>(金) | むぎごはん・なっとうふりかけ | なっとうふりかけ(乳,卵,小麦なし) | こめ、むぎ              |  |  | 564           | 23.1       |      |
|           | ササミカツ          | ササミカツ(乳,卵,小麦なし)    | あぶら                |  |  |               |            |      |
|           | ゆでキャベツ         | なっとうのひランチ          |                    | キャベツ                                   |  |               |            |      |
|           | みぞれじる          | ぶたにく               | じゃがいも、あぶら          | だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう                    |  |               |            |      |
|           | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう             |                    |  |  |               |            |      |
| 13<br>(月) | むぎごはん          |                    | こめ、むぎ              |  |  | 605           | 24.3       |      |
|           | おやこに           | とりにく、たまご、なまあげ      | じゃがも、あぶら、さとう       | たまねぎ、にんじん、さやいんげん                       |  |               |            |      |
|           | ゆかりあえ          |                    |                    | キャベツ、きゅうり、ゆかり                          |  |               |            |      |
|           | れいとうみかん        |                    |                    | みかん                                    |  |               |            |      |
|           | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう             |                    |  |  |               |            |      |
| 14<br>(火) | もすくどん          | もすく、ぶたにく           | あぶら、さとう、でんぷん       | たまねぎ、にんじん、しょうが、さやいんげん、コーン              |  | 612           | 20.1       |      |
|           | (むぎごはん)        |                    | こめ、むぎ              |  |  |               |            |      |
|           | かぼちゃとおまめのスパイシー | ひよこまめ              | あぶら                | かぼちゃ                                   |  |               |            |      |
|           | パイナップルサラダ      |                    | あぶら、さとう            | キャベツ、きゅうり、パイン、たまねぎ                     |  |               |            |      |
|           | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう             |                    |  |  |               |            |      |
| 15<br>(水) | ナン             |                    | ナン(乳,卵なし)          |  |  | 664           | 29.3       |      |
|           | なつやさいのキーマカレー   | とりにく、だいず           | こめこ、あぶら            | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、えだまめ、レーズン、にんにく、しょうが、トマト |  |               |            |      |
|           | やさしいチップスサラダ    |                    | じゃがいも、あぶら、さとう      | れんこん、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ               |  |               |            |      |
|           | とうにゅうアイス(パニラ)  |                    | とうにゅうアイス(乳,卵,小麦なし) |  |  |               |            |      |
|           | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう             |                    |  |  |               |            |      |
|           |                |                    |                    |  |  | へいきん          | 627        | 24.7 |

ながい夏休み、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★



※ 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8年度は、給食で「そば、ピーナッツ及び種実類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を提供しません。(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。⇒

