

7月給食予定献立表

平成29年度
さいたま市立上木崎小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	カや体温となるもの 黄色	血や肉になるもの 赤色	体の調子をよくするもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質
3	月	 ビビンバふう まぜごはん		あげシューマイ こまつなのサラダ 3, 4年生 リクエストこんだて♪	こめ あぶら さとう ごまあぶら しらたき ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく シューマイ わかめ	にんにく もやし にんじん きりほしだいこん こまつな コーン きゅうり	しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン 赤みそ テンメンジャン 穀物酢	598 kcal 20.4 g
4	火	 まっちゃんあげパン		クリームシチュー かいそうサラダ	パン あぶら さとう バター こむぎこ ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ウィナー うぐいすきなこ チーズ かいそう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリーンピース きゅうり だいこん コーン	塩 チキンガラスープ 白こしょう しょうゆ 穀物酢 抹茶	620 kcal 20.7 g
5	水	 ごはん		なまあげのみそに ごまあえ	こめ あぶら さとう こんにやく ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース こまつな キャベツ もやし	しょうゆ 酒 みりん 和風だしの素 赤みそ	592 kcal 21.1 g
6	木	 ごはん		なすととうふのせせんふう はるさめサラダ	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず	なす にんじん だけのこ しいたけ たまねぎ もやし ながねぎ にんにく しょうが にら キャベツ きゅうり	トウバンジャン しょうゆ 赤みそ 黒ソース 酒 穀物酢 からし粉	601 kcal 20.2 g
7	金	 てまきずし (すめし)		てまきずしのぐ (たまごやき きゅうり たらたつたあげ なっとう) たなばたじる ミニエクレア(いちご)	こめ あぶら さとう のり ミニエクレア わかめ そうめん やきふ	ぎゅうにゅう たら たまごやき なっとう とうふ	きゅうり だいこん にんじん	かつお節 穀物酢 しょうゆ 塩	595 kcal 19.8 g
10	月	 そぼろどん (ごはん)		ゴーヤチップス かおりづけ 沖縄県の郷土料理	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ながねぎ ゴーヤ かぼちゃ キャベツ きゅうり しょうが	赤みそ しょうゆ みりん 酒 カレー粉 白こしょう 塩	629 kcal 24.3 g
11	火	 ジューシー		カレーフライ からしあえ	こめ あぶら さとう こんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく カレー	にんじん にら キャベツ もやし	パイタン 酒 塩 黒ソース みりん しょうゆ 中農ソース からし粉	669 kcal 18.4 g
12	水	 セルフホットドッグ (コッペパン)		コーンスープ ミックスサラダ	パン あぶら さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう なまクリーム フランクフルト ベーコン	コーン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	トマトケチャップ 中農ソース チキンガラスープ 穀物酢 塩	677 kcal 22.9 g
13	木	 ごはん		じゃがいものなんばんに こんぶあえ れいとうみかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんぶ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ 青ピーマン きゅうり みかん	赤みそ みりん しょうゆ トウバンジャン	610 kcal 23.9 g
14	金	 ジャージャーめん (ちゅうかめん)		あおのりポテト ちゅうかづけ 1学期の給食最終日	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも あおのり	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ながねぎ だいこん きゅうり	中華スープストック しょうゆ みりん 赤みそ 塩 穀物酢	624 kcal 24.2 g
17日(月) 海の日									
18	火	 ナン		キーマカレー わかめサラダ セレクトデザート	ナン あぶら さとう こむぎこ バター ごま ごまあぶら ごま わかめ じゃがいも デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ りんご きゅうり だいこん コーン	カレー粉 ウスターソース しょうゆ トマト缶 デミグラスソース 塩 穀物酢	623 kcal 19.3 g



☆お箸は、使ったら持ち帰って洗うようにしましょう。
☆都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

旬の食材をつかって

6日「ゴーヤチップス」

〈材料〉(4人分)

- ・ゴーヤ……………100g
- ・だいず(水煮)…120g
- ・かぼちゃ……………100g
- ・揚げ油……………適量

- ・塩……………小さじ1/2
- ・こしょう……少々
- ・カレー粉……少々

〈作り方〉

- ①ゴーヤは種をとりのぞき、2mmくらいの薄さに切る。
かぼちゃは薄くいちょう切りにする。
大豆は水気をとっておく。
- ②塩・こしょう・カレー粉は合わせておく。
- ③①を油で揚げる。
- ④②と③を混ぜ合わせる。