

令和2年度



7月給食予定献立表



さいたま市立浦和中学校

日	献立名			主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る(赤)	力や体温になるもの(黄)	体の調子をよくするもの(緑)		
1 (水)	麦ご飯		麻婆豆腐 ★荳わかめのチヨナムル 冷凍みかん	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 荳わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 小松菜 えのき茸 みかん	763	31.1
2 (木)	親子丼 (麦ご飯)		★芋と大豆の変わり揚げ 旨塩キャベツ	牛乳 鶏肉 卵 大豆 青のり	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 油 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース たけのこ キャベツ きゅうり にんにく	856	33.5
3 (金)	沖縄県の郷土料理 ジューシー		★マンダイの黒糖かりん揚げ 卵入りもずくスープ 沖縄産冷凍パイ	牛乳 豚肉 昆布 マンダイ もずく 卵	米 ごま油 でん粉 油 黒砂糖	人参 干し椎茸 小ねぎ えのき茸 長ねぎ 小松菜 パイ	734	35.6
6 (月)	北本トマトカレー (トマトライス)		★海藻サラダ ★ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ 海藻ミックス ヨーグルト	米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 チーズ 砂糖 ごま油 ごま	トマト 玉ねぎ にんにく しょうが 人参 もやし とうもろこし きゅうり	841	29.7
7 (火)	七夕行事食 ちらし寿司		星型コロッケ 七夕汁 くずまんじゅう	牛乳 えび 錦糸卵 鶏肉 豚肉 なた 豆腐 小豆	米 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 油 そうめん くず粉	人参 干びょう 干し椎茸 いんげん 大根 小ねぎ	807	22.9
8 (水)	麦ご飯		ピリ辛肉じゃが 冷奴 ★ごま和え	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 すりごま	人参 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが いんげん 小松菜 もやし	778	29.9
9 (木)	★枝豆入り わかめご飯		★鮭のごま味噌かけ ★筑前煮	牛乳 わかめ 鮭 みそ 鶏肉 生揚げ	米 でん粉 油 砂糖 すりごま こんにやく じゃが芋	枝豆 ごぼう たけのこ 人参 干し椎茸 いんげん しょうが	862	38.9
10 (金)	ジャージャー麺 (ホット中華麺)		★中華和え お豆のデザート	牛乳 豚肉 みそ わかめ 白花生 卵 生クリーム	ホット中華麺 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 バター アーモンド	玉ねぎ たけのこ にんにく 人参 しょうが 干し椎茸 枝豆 きゅうり もやし 小松菜	910	33.8
13 (月)	ソフトフランスパン チョコクリーム		夏野菜のトマトクリームベンネ ★小松菜とわかめのサラダ すいか	牛乳 ベーコン 白花生 生クリーム チーズ わかめ	パン チョコクリーム ベンネ オリーブ油 小麦粉 バター 油 砂糖 ごま油 ごま	人参 なす ズッキーニ 赤ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんにく きゅうり 小松菜 とうもろこし すいか	807	25.7
14日(火)・15日(水) 期末テスト・給食なし								
16 (木)	キムチ チャーハン		★ししゃもフライ(2本) ★わかめスープ	牛乳 豚肉 卵 ししゃも わかめ 豆腐 ほたて貝柱	米 ごま油 油 小麦粉 でん粉 油 ごま油	人参 白菜キムチ 玉ねぎ とうもろこし えのき茸 小松菜	781	31.8
17 (金)	海鮮ピラフ		ジャークチキン ★アーモンドサラダ 冷凍りんご	牛乳 えび いか 鶏肉	米 バター 油 オリーブ油 砂糖 アーモンド	玉ねぎ とうもろこし にんにく パセリ レモン果汁 しょうが オレンジジュース きゅうり キャベツ りんご	767	35.3
20 (月)	パンパン		ポテトのカレーミートソース ★ひじきのマリネ	牛乳 豚肉 レバー チーズ ひじき	パンパン じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース にんにく トマト きゅうり とうもろこし もやし	816	29.2
21 (火)	麦ご飯		生揚げとなすの味噌炒め ★磯香和え 冷凍みかん	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 刻みのり	米 麦 油 砂糖 でん粉	なす 玉ねぎ たけのこ 人参 長ねぎ しょうが にら 小松菜 もやし キャベツ みかん	792	31.0
22 (水)	豆入りストロガノフ (ターメリックライス)		コーンサラダ フルーツパンチ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	米 バター 油 小麦粉 砂糖 こんにやくデザート ナタデココ サイダー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 人参 トマト きゅうり キャベツ とうもろこし 黄桃缶 りんご缶	870	23.4

★菌や菌肉により料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材料を使った料理

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

<今月の行事食>

*3日(金) 沖縄料理 ジューシー・牛乳・マンダイの黒糖かりん揚げ・卵入りもずくスープ・沖縄産パイ

沖縄の郷土料理と、もずくや黒砂糖など沖縄の特産物を取り入れた献立です。

<ジューシー> 沖縄風炊き込みご飯です。給食では、豚肉と刻み昆布、にんじん、干し椎茸、

小ねぎを具に使用します。沖縄では、「豚は鳴き声以外捨てる所がない」

と言われるほど、あらゆる部位を上手に調理して食べられています。また、

昆布を使う料理が多く、国内で1、2位の消費量です。

*7日(火) 七夕行事食 ちらし寿司・牛乳・星型コロッケ・七夕汁・くずまんじゅう

七夕は五節句のひとつで、7月7日の星祭のことをいいます。今は短冊に願い事を書いて
笹竹に下げますが、昔は里芋の葉の露で書いた墨を用いて7枚の梶の葉に願いの歌を書きつけ、
詩歌・習字の上達などを祈りました。

七夕汁にも使われているそうめんが節句料理とされるのは、そうめんの流れる様子が天の川を
連想させるところと、七夕が織姫星の伝説からきているので、そうめん1本1本を機織りの糸に
みなしているためです。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	14	14	14
累計給食回数	36	36	36

疲れた体をHELP!

ビタミンB₁

