

さいたま市立栄和小学校
令和8年度

よていこんだてひょう

7月

家庭数

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる（黄）	体をつくる（赤）	体の調子をととのえる（緑）	
1 水	○	ごはん	米			592 22.0
		麻婆なす豆腐	でん粉、油	豆腐、豚肉、みそ	なす、たまねぎ、たけのこ、にんじん、 ねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ	
		春雨サラダ	はるさめ、砂糖、油		にんじん、きゅうり、もやし	
2 木	○	わかめごはん	米、油	わかめ		675 24.4
		さばの竜田揚げ	揚げ油	さば		
		トマト豚汁	油	豚肉、豆腐、みそ	ごぼう、にんじん、トマト、こんにゃ く、だいこん、ねぎ	
3 金	○	地粉うどん	小麦粉			630 24.3
		おろしうどん	でん粉、砂糖	油揚げ、鶏肉	なす、たまねぎ、だいこん、にんじん、 しょうが	
		コロコロ大学亭	さつまいも、でん粉、揚げ油、砂糖、はち みつ	白いんげん豆		
		浅漬け			キャベツ、きゅうり、にんじん	
6 月	○	ごはん	米			637 26.2
		生揚げと豚肉のみそ煮	じゃがいも、油、砂糖	生揚げ、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが	
		わかめの酢の物	砂糖	わかめ	もやし、きゅうり	
七タ献立						
7 火	○	こぎつね寿司	米、油、砂糖	昆布、鶏肉、油揚げ	にんじん、さやえんどう	641 25.8
		アジフライ	小麦粉、揚げ油	アジ		
		七タ汁	米粉めん	豆腐	だいこん、にんじん、オクラ	
		七タゼリー	寒天		メロン、レモン	
8 水	○	黒パン	小麦粉、黒糖	大豆		625 23.5
		チキンピーンズ	じゃがいも、砂糖	鶏肉、ベーコン、大豆	たまねぎ、にんじん、トマト	
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
沖縄県の郷土料理						
9 木	○	ごはん	米			589 25.9
		いかの黒糖かりん揚げ	でん粉、揚げ油、黒砂糖	いか		
		もすく汁	でん粉、油	鶏肉	もすく、チンゲン菜、とうもろこし、ね ぎ、えのき	
栄和っ子はしの白						
10 金	○	ごはん	米			589 25.9
		肉豆腐	油、砂糖	豚肉、豆腐	しらたき、ねぎ、にんじん、たまねぎ	
		のり酢和え		まぐろ、のり	こまつな、キャベツ、もやし	
13 月	○	メープルフレンチトースト	小麦粉、砂糖、ケーシロップ	牛乳		674 29.4
		ポークピーンズ	じゃがいも、油、砂糖	ベーコン、豚肉、大豆	ぶどう、たまねぎ、にんじん、トマト	
		きゅうりとわかめのサラダ	油、砂糖	わかめ	もやし、きゅうり、とうもろこし	
14 火	○	ごはん	米			594 21.8
		ひじきのふりかけ	ごま、砂糖	ひじき、かつお節		
		肉じゃが	じゃがいも、油、砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、しらたき	
		おひたし			こまつな、キャベツ、もやし	
15 水	○	夏野菜カレー	米、油、アレルギーフリーカレー レーク(ルウ)	豚肉	たまねぎ、にんじん、トマト、なす、ピーマン、しょ うが、にんにく、かぼちゃ	581 19.7
		海藻サラダ	油、砂糖	海藻	きゅうり、だいこん、とうもろこし	
		冷凍みかん			みかん	

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。
☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。