



# 7月の献立表

新座市立陣屋小学校



日付		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (火)	牛乳200ml わかめゆかりごはん 鶏肉のから揚げ みそ和え	牛乳 わかめ とり肉	米 むぎ ごま油 でん粉 小麦粉 なたね油 さとう	ゆかり にんにく しょうが もやし こまつな にんじん	塩 酒 しょうゆ みりん みそ	564 23.2
2 (水)	牛乳200ml 麻婆ラーメン 白玉ポンチ	牛乳 とり肉 とうふ	蒸し中華めん ごま油 三温糖 でん粉 白玉もち さとう	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ たまねぎ にら 甘夏缶 パイン缶	トウバンジャン しょうゆ てんめんジャン 酒 塩 ラー油 みそ ぶどう酒	698 24.8
3 (木)	牛乳200ml パワーアップふりかけごはん 肉豆腐 冷凍みかん	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ ぶた肉 焼きどうふ	米 むぎ ごま 三温糖 焼ふ	ゆかり しらたき にんじん たまねぎ ねぎ こまつな みかん	酒 しょうゆ みりん	579 26.5
4 (金)	牛乳200ml きな粉揚げパン ミネストローネ	牛乳 きな粉 ベーコン	ツイストパン なたね油 三温糖 米サラダ油 じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ズッキーニ トマトジュース トマト パセリ	塩 トマトピューレ ローリエ ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう	561 19.4
7 (月)	牛乳200ml こぎつね寿司 セタ汁 フルーツインサイダーゼリー	牛乳 あぶらあげ とり肉 ゼラチン	米 さとう 三温糖 素麺 焼ふ サイダー	にんじん 干しいたけ オクラ パイン缶	酒 酢 塩 しょうゆ みりん	578 21.2
8 (火)	飲むヨーグルト キムチチャーハン 春雨サラダ	飲むヨーグルト ぶた肉 卵 ハム	米 むぎ 米サラダ油 ごま油 はるさめ さとう	キムチ にら もやし きゅうり にんじん コーン	しょうゆ 塩 酢 辛子	564 17.4
9 (水)	牛乳200ml 塩ラーメン スパイシーポテト	牛乳 ぶた肉	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 でん粉 じゃがいも なたね油	にんにく しょうが ねぎ にんじん きくらげ コーン キャベツ もやし	塩 酒 こしょう しょうゆ パプリカ パセリ	581 20.1
10 (木)	牛乳200ml にんじんご飯 鯖の西京焼き まめまめサラダ	牛乳 あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ さわら だいず	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん えだまめ コーン きゅうり キャベツ	酒 みりん しょうゆ みそ 酢	621 27.9
11 (金)	牛乳200ml 混ぜ込みビビンバ カリカリサラダ	牛乳 とり肉 絞りどうふ	米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖 じゃがいも なたね油	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな もやし コーン キャベツ きゅうり	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ 酢 唐辛子 塩 こしょう チリパウダー	555 19.8
14 (月)	牛乳200ml 小松菜のパペロンチーノ みそポテト	牛乳 ぶた肉 卵	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖	たまねぎ こまつな エリンギ にんにく とうがらし	塩 しょうゆ こしょう 酒 みりん みそ	591 21.4
15 (火)	牛乳200ml ツナそぼろ丼 もやしときゅうりの辛子酢醤油和え 冷凍みかん	牛乳 ツナ 卵	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま	しょうが にんじん もやし きゅうり みかん	酒 みりん しょうゆ 酢 辛子	616 23.2
16 (水)	コーヒーミルク チキンカレー コーンサラダ	コーヒーミルク とり肉	米 むぎ 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース キャベツ きゅうり コーン	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 酢	683 21.5

- \* 栄養価は中学年を基準としており、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた数値が目安です。
- \* 使用している材料をすべて記載しているわけではありません。  
アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、陣屋小学校 栄養士までご相談ください。
- \* 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 【今月の埼玉県産】

- ・米 ・牛乳 ・しょうゆ ・みそ ・豆腐類
- ・パンや中華麺(小麦の一部)

## 【今月の新座市産】

- ・こまつな ・にんじん
- (鈴木農園さんから)



## 7/7はセタメニュー

セタにあわせて「セタメニュー」を作りました。  
セタ汁には、天の川を連想してそうめん、星を連想してオクラを入れました。  
フルーツインサイダーゼリーには、夜空に浮かぶ星を連想してパインの缶詰を入れました。

## 7/10はなっとうの日

7/10に「なっとうの日メニュー」を作りました。  
なっとうになる大豆には、血や肉や骨をつくる、たんぱく質がたくさん入っています。

