

令和2年度

7月分



学校給食予定献立表

さいたま市立土呂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
1	水	○	麦ご飯 なす入り麻婆豆腐 桃入り杏仁豆腐	精白米 米粒麦 豆腐 豚肉 なす 玉ねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ にんにく 生姜 しいたけ ごま油 油 砂糖 でん粉 牛乳 砂糖 アガー 黄桃		793kcal 30.5g
2	木	○	ごまご飯 鯖の柚子みそかけ トマ豚汁	精白米 米粒麦 ごま 鯖 でん粉 油 ゆず果汁 砂糖 豚肉 豆腐 じゃがいも とつがん こんにゃく ごぼう にんじん トマト 長ねぎ 油 七味唐辛子		837kcal 36.3g
3	金	○	2色揚げパン(シュガー&ココア) 豆腐のスープ煮	こどもパン 油 砂糖 ココア 豆腐 ベーコン 鶏肉 帆立貝柱 大根 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 でん粉		793kcal 31.2g
6	月	○	五目チャーハン ごまキムチ汁 冷凍みかん	精白米 米粒麦 油 ごま油 にんじん 焼き豚 玉ねぎ いら 鶏卵 グリンピース 豚肉 豆腐 ごぼう じゃが芋 にんじん 大根 長ねぎ 白菜キムチ ごま 練りごま 小松菜 みかん		756kcal 29.9g
7	火	○	ちらし寿司 かぼちゃの天ぷら 七夕汁 手作り水ようかん	精白米 米粒麦 ごま 鶏肉 竹輪 にんじん しいたけ 砂糖 さやえんどう 錦糸卵 刻みのり かぼちゃ 小麦粉 油 鶏肉 大根 にんじん おくら 米粉麺 麩 寒天 こしあん		781kcal 32g
8	水	○	ジャージャー麺 大豆と夏野菜の唐揚げ メロン	中華麺 豚肉 鶏肉 にんにく 生姜 たけのこ にんじん しいたけ 長ねぎ いら 砂糖 油 でん粉 ごま油 ごま 大豆 米粉 油 コーヤ かぼちゃ カレー粉 メロン		820kcal 34.7g
9	木	○	チリドッグ 青海苔ポテト 枝豆サラダ	コッペパン フランクフルト ひよこ豆 玉ねぎ にんにく トマト缶 砂糖 チーズ ピーマン 油 チリパウダー じゃがいも 油 青海苔 枝豆 きゅうり きゃべつ にんじん 油 砂糖 玉ねぎ		821kcal 29.8g
10	金	○	えびと青菜のピラフ 鶏肉のバーベキューソース 手作りオレンジゼリー	精白米 米粒麦 えび 玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ 小松菜 油 バター 鶏肉 油 砂糖 ごま油 カレー粉 アガー 砂糖 オレンジジュース みかん缶 ナタデココ		767kcal 32.8g
13	月	○	ジャンバラヤ カレーサモサ すいか	精白米 米粒麦 鶏肉 エリンギ にんじん 玉ねぎ にんにく トマト缶 ピーマン ケイジャンスパイス 豚肉 ひよこ豆 きゃべつ 玉ねぎ にんにく ワンタンの皮 小麦粉 カレー粉 すいか		813kcal 30.5g
14	火	○	チンジャオロース丼(麦ご飯) フルーツ白玉	精白米 米粒麦 豚肉 ピーマン 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ 油 でん粉 ごま油 砂糖 オイスターソース 白玉団子 りんご缶 黄桃缶 みかん缶 砂糖		811kcal 32g
15	水	○	いりこめし じゃがいものピリ辛煮 冷や奴	精白米 米粒麦 ちりめんじゃこ にんじん 小松菜 砂糖 じゃがいも 油 鶏肉 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ いら 油 砂糖 豆腐		783kcal 34.3g
16	木	○	パエリア トマトスープ スパイシーポテト	精白米 米粒麦 強化米 ベーコン 鶏肉 いか えび にんじん 玉ねぎ にんにく 油 豚肉 冬瓜 玉ねぎ にんじん きゃべつ トマト トマト缶 にんにく セロリ 米粉マカロニ じゃがいも 油 チリパウダー		754kcal 30.2g
17	金	○	海鮮焼きそば 蒸しとうもろこし	中華麺 豚肉 えび いか 玉ねぎ にんじん きゃべつ にんにく 油		861kcal 35.3g

続き→裏面を確認してください

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価		
						カロリー	蛋白質量	
20	月	○	天井(麦ご飯) 夏野菜のかき揚げ・いかの天ぷら 茎わかめのチョナムル	精白米 米粒麦 枝豆 玉ねぎ おくら コーン いか 小麦粉 鶏卵 油 砂糖 茎わかめ もやし えのき にんにく 砂糖 ごま油		791kcal	27.9g	
21	火	○	ツイストパン なすのミートグラタン ツナサラダ	ツイストパン 豚肉 なす 玉ねぎ にんじん エリンギ トマトピューレ 油 牛乳 小麦粉 バター チーズ パン粉 ツナ きゅうり きゃべつ にんじん 砂糖		825kcal	29.5g	
22	水	○	ピリ辛みそ丼(麦ご飯) カレー風味ビーフン	精白米 米粒麦 豚肉 大豆 玉ねぎ にんじん しいたけ 小松菜 砂糖 でん粉 ビーフン 豚肉 えび 玉ねぎ きゃべつ しいたけ 油 カレー粉		831kcal	34.4g	
23	木		海 の 日					
24	金		ス ポ ー ツ の 日					
27	月	○	ジューシー ゴーヤチャンプルー パイナップル	精白米 米粒麦 豚肉 しいたけ にんじん 昆布 さつま揚げ 豆腐 豚肉 ゴーヤ 鶏卵 ごま油 かつお節 パイナップル		760kcal	38.2g	
28	火	○	ツナとトマトのスパゲティ バイクドポテト 冷凍マンゴー	スパゲティ 油 ツナ にんにく 玉ねぎ トマト トマト缶 パセリ チーズ じゃがいも バター マンゴー		764kcal	28.7g	
29	水	○	夏野菜カレー(麦ご飯) セレクトデザート(いずれか1つ) ①シューアイス②シャーベット ③フローズンヨーグルト	精白米 米粒麦 豚肉 なす かぼちゃ じゃがいも 玉ねぎ にんじん スズキーニ セロリ りんご にんにく 生姜 トマト缶 チーズ 小麦粉 油 バター カレー粉 ①シューアイス(チョコ) ②シャーベット(ぶどう味) ③フローズンヨーグルト ※上のデザートはいずれか1つを事前に自分で選びます。		834kcal	28.7g	

※都合により内容を変更する場合があります。

1学期給食最終日

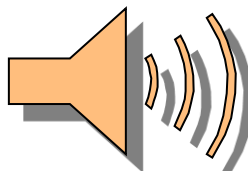
《お知らせ》 ~献立の変更について~

*27日(月)パイナップル → シークワーサーゼリー
沖縄産パイナップルの品薄により入荷できない為、献立を変更します。



~今月の献立より~

- ◎7日……七夕献立
- ◎17日……6組体験活動(とうもろこしの皮むき)
- ◎27日……沖縄献立
- ◎29日……セレクト献立(デザート)
3つのデザートの中から1つをあらかじめ選んでおきます。



6月の簡易給食がおわり、通常に近い給食となります。一人ひとりが楽しく充実した学校生活を送れるよう、『栄養は愛をもって♥』をモットーに、安全で安心な給食づくりに励んでまいります。
また、食物アレルギー確認を容易にするため、献立表の書式を今月より変更しました。