

令和8年

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	○	枝豆わかめご飯 あじフライ じゅんさいの吸い物 たこときゅうりとわかめの酢の物	精白米 米粒麦 枝豆 沸きこみわかめ ごま あじフライ（乳卵なし） 油 豆腐 かまぼこ じゅんさい水煮 長ねぎ にんじん えのき 冬瓜 たこ わかめ きゅうり きゃべつ もやし 砂糖		760kcal 31.4g
2	木	○	コッペパン（スライス） スラッピージョー 大豆と夏野菜の唐揚げ チキンヌードルスープ すいか	パン 豚肉 鶏レバー ひよこ豆 にんにく 玉ねぎ にんじん えのき 油 パン粉 大豆 ゴーヤ かぼちゃ 小麦粉 油 鶏肉 きゃべつ 玉ねぎ にんじん セロリ マカロニ 油 すいか		766kcal 30.3g
3	金	○	夏野菜スパゲティ とうもろこし ツナサラダ パイナップル	スパゲティ 豚肉 大豆ミート にんにく にんじん 玉ねぎ トマト トマト缶 スッキーニ なす 黄ピーマン 唐辛子 油 チーズ とうもろこし ツナ水煮 きゃべつ きゅうり にんじん 油 砂糖 玉ねぎ パイナップル		775kcal 34.9g
6	月	○	麦ご飯 なす入り麻婆豆腐 ピリ辛きゅうり 冷凍みかん	精白米 米粒麦 豚肉 にら 白菜キムチ ごま油 油 鶏卵 豚肉 鶏レバー にんにく 生姜 なす 玉ねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ にら 干しいたけ 砂糖 でん粉 ごま油 豆板醤 甜面醤 オイスターソース きゅうり 砂糖 ごま油 豆板醤 みかん		774kcal 31.6g
7	火	○	うなぎ入りちらし寿司 夏野菜のかき揚げ 七タ汁 七タゼリー	精白米 うなぎ蒲焼 たけのこ にんじん 干しいたけ さやえんどう ごま 砂糖 錦糸卵 えび ゴーヤ コーン 玉ねぎ 小麦粉 油 鶏肉 大根 にんじん おくら そうめん 麩 油 ぶどうジュース アガー 砂糖 ナタデココ	七タ献立	792kcal 29.6g
8	水	○	キムチチャーハン アジの南蛮漬け 卵とトマトのスープ	精白米 米粒麦 豚肉 にら 白菜キムチ にんじん ごま油 油 アジ でん粉 油 玉ねぎ にんじん ピーマン 唐辛子 砂糖 ごま油 鶏卵 ベーコン あさり 玉ねぎ にんじん 小松菜 冬瓜 トマト ごま油 でん粉		770kcal 33.9g
9	木	○	麦ご飯 もずく丼 ソーキ汁 サーターアンダギー	精白米 米粒麦 豚肉 にら 白菜キムチ ごま油 油 鶏卵 豚肉 生姜 玉ねぎ にんじん もずく コーン 赤ピーマン でん粉 砂糖 油 豚肉 生姜 にんじん 大根 干しいたけ こねぎ かまぼこ 鶏卵 小麦粉 黒糖 ベーキングパウダー 油	沖縄献立	785kcal 29.6g
10	金	○	麦ご飯 海苔の佃煮 ピリ辛肉じゃが 冷奴 きゅうりの生姜漬け	精白米 米粒麦 海苔 砂糖 豚肉 生揚げ にんにく 生姜 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく いんげん コチュジャン 砂糖 油 豆腐 きゅうり 生姜 みょうが		750kcal 33.0g
13	月	○	焼きそば 鶏のから揚げレモン風味 きゅうりとわかめの和え物	中華麺 豚肉 玉ねぎ にんじん きゃべつ もやし 長ねぎ にんにく 油 鶏肉 生姜 にんにく でん粉 油 レモン わかめ きゅうり ミニトマト 砂糖	生徒作成献立	876kcal 46.4g

続きー裏面を確認してください

