家庭数

令和５年7、８月 給食予定献立表

さいたま市立美園中学校

日	曜	献立 主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る食品群 1群	2群	主に体の調子を整える食品群 3群	4群	主にエネルギーとなる食品群 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	月	アーモンドトースト		豆とウインナーのトマト煮 ひじきと枝豆サラダ	ウインナー ひよこ豆	牛乳 チーズ ひじき	人参 さやいんげん 枝豆　トマト	玉ねぎ　にんにく コーン　キャベツ	パン　砂糖 じゃがいも	油 バター アーモンド	851	27.7
4	火	若谷さんのとうもろこしご飯		さばの甘辛焼き 豚汁 ピリ辛きゅうり	さば 豚肉 豆腐　みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう　大根 長ねぎ　コーン きゅうり	米 砂糖	油 ごま ごま油	758	29.9
5	水	冷やしうどん（具：油揚げ甘辛煮、ボイル野菜、わかめ）		天ぷら（かぼちゃ・竹輪磯辺） フルーツ白玉	ちくわ 油揚げ	牛乳 青のり わかめ	人参 かぼちゃ	キャベツ　きゅうり もやし　みかん パイン　りんご	うどん　砂糖 小麦粉　米粉 白玉もち	油	785	24.6
6	木	白飯		じゃが麻婆 うま塩キャベツ 冷凍みかん	豚肉 大豆 みそ	牛乳 のり	人参	しょうが　にんにく　玉ねぎ 長ねぎ　しいたけ　グリンピース キャベツ　きゅうり　みかん	米　砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま ごま油	768	24.8
7	金	うなぎ入りちらし寿司 七夕の献立		きびなごごまフライ 七夕汁 埼玉県産ゆずゼリー	うなぎ 卵　ゆば かまぼこ　豆腐	牛乳 きびなご	人参 絹さや	かんぴょう　しいたけ おくら　大根 ゆず	米 砂糖 パン粉	油 ごま	751	31.9
10	月	西区こしひかり		生揚げとなすのみそ炒め 磯香和え すいか	生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜 にら	なす　たまねぎ　たけのこ 長ねぎ　しょうが　もやし キャベツ　すいか	米 砂糖 でん粉	油	799	30.0
11	火	セルフバーガー（パテ、ミートソース、チーズ）（子供パンスライス）		サワーベジタブル フルーツヨーグルト	鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト 大根　レモン	にんにく　玉ねぎ　セロリー キャベツ　きゅうり　コーン みかん　パイン　マンゴー	パン 砂糖 パン粉	油 オリーブ油	843	32.4
12	水	キム玉丼（麦ご飯）		ゴーヤとかぼちゃと豆のカレー味 茎わかめのチョナムル	豚肉 卵 大豆	牛乳 茎わかめ	人参 にら かぼちゃ	にんにく　しょうが　玉ねぎ キムチ　長ねぎ　えのきだけ ゴーヤ　もやし　きゅうり	米　麦 でん粉 米粉　砂糖	油 ごま ごま油	822	31.2
13	木	なすのアラビアータ風スパゲッティー		アーモンドサラダ レアチーズケーキ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	なす　玉ねぎ　にんにく とうがらし　きゅうり キャベツ　コーン	スパゲッティ 砂糖	油 オリーブ油 アーモンド	790	27.2
14	金	ジューシー 沖縄の郷土料理		まぐろの竜田揚げ アーサー汁 にんじんシリシリ 冷凍パイン	豚肉　まぐろ 豆腐 卵　みそ さつま揚げ	牛乳 昆布 あおさのり	人参 にら	しいたけ　玉ねぎ 長ねぎ　パイン	米 でん粉	油 ごま油	758	34.9
18	火	白飯 ツナじゃこふりかけ		うま塩肉じゃが からし和え	豚肉 ツナ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	こねぎ　しょうが にんにく　玉ねぎ キャベツ　もやし	米　砂糖 じゃがいも しらたき	油 ごま ごま油	769	28.8
19	水	豆入りポークストロガノフ（バターライス） ランチワールド　ロシア＆セレクト給		コールスローサラダ セレクトアイス（鯛焼きチョコ・クッキーサンドバニラ）	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	人参 トマト パセリ	たまねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり コーン	米　砂糖 小麦粉 セレクトアイス	油 バター	891	26.1
8/30	水	チキンカレー（麦ご飯）		コーンサラダ 緑区今井さんの梨	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	しょうが　にんにく　玉ねぎ キャベツ　エリンギ きゅうり　コーン　梨	米　麦 砂糖　じゃがいも カレールウ	油	814	27.9
8/31	木	チンジャオロース丼（麦ご飯）		揚げ春巻 春雨サラダ	豚肉	牛乳	人参 ピーマン	しょうが　にんにく　玉ねぎ たけのこ　もやし　キャベツ きゅうり　しいたけ	米　麦 砂糖　でん粉 春巻の皮	油 ごま油 ごま	887	27.6

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

	1学年	2学年	3学年
7、8月回数	14回	14回	14回
累計	76回	77回	74回

平均栄養量
エネルギー　806 kcal
たんぱく質　28.9 g

7、8月の献立について

７日・・・ 今年の七夕はうなぎ入りちらし寿司です。いつものちらし寿司に短冊に切ったうなぎのかば焼きを入れることで豪華な味わいになります。また、七夕汁には千切りのかまぼこで天の川を、オクラで星を表現しました。皆さんの願いが叶いますように…。

１４日・・・ 今月の郷土料理は【沖縄県】です。沖縄では豚肉を使った料理が豊富です。ジューシーとは、沖縄の言葉で「炊き込みご飯」のこと。今回は、沖縄でよく食べられる豚バラ肉や昆布を使った混ぜご飯で提供します。アーサー汁は、沖縄の特産物「あおさ」を使ったみそ汁のことです。一口味わえば、磯の香りが広がり、海を感じられるでしょう。

１９日・・・今月のランチワールドは「ロシア」です。ポークストロガノフとは、細切りにした肉ときのこをサワークリームが入ったソースで煮込んだ料理です。料理名の由来は、ロシアの富豪「ストロガノフ家」の晩餐会で、当日になって来客が急に増えてしまい、当時の料理長が機転を利かせてステーキ用の肉を細かく切って煮込みで提供したことから生まれたとされます。本来は牛肉で作りますが、今回は豚の肩ロースで作るポークストロガノフです。
またこの日は、セレクト給食（アイス編）です。お楽しみに☆
（鯛焼きチョコアイス・クッキーバニラアイスサンドから選択）

夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、牛乳などの乳製品を欠かさずに摂りましょう。２学期の給食は、８月３０日（水）開始です。