



令和6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		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		栄養価	
		主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 kcal	たんぱく質 (g)
1	月	スパイシー ピザドック	豆腐のスープ煮 フルーツパンチ	ウインナー 豆腐 ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ ほたて	人参 ピーマン かぶの葉	玉ねぎ かぶの根 キャベツ セロリー みかん パイン りんご	パン でん粉 炭酸飲料	油	779	33.1
2	火	白飯	じゃが麻婆 小松菜とわかめのサラダ 冷凍みかん	豚肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ 大根 グリーンピース きゅうり みかん	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	787	24.7
3	水	若谷さんの とうもろこしご飯	さばの塩焼き 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 じゃがいも こんにゃく	油 ごま ごま油	753	35.1
4	木	豚キムチ丼 (麦ご飯)	ゴーヤとかぼちゃと豆のカレー味 すいか	豚肉 大豆 あさり	牛乳	人参 かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 白菜キムチ ゴーヤ すいか	米 麦 砂糖 でん粉 米粉	油 ごま油	813	29.1
5	金	ちらし寿司 セタの献立	ししゃもフライ セタ汁 わらび餅	卵 かまぼこ 豆腐 あずき	牛乳 ししゃも	人参 絹さや	かんぴょう しいたけ れんこん おくら 大根	米 砂糖 パン粉 わらび粉	油 ごま	751	25.8
8	月	ミートビーンズ スパゲッティ	海藻サラダ バジルポテト	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 海藻	人参 トマト	たまねぎ にんにく しめじ 大根 きゅうり コーン	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油 ごま油	797	30.9
9	火	岩槻区産 彩のきすな(白飯)	めかじきあすま煮 根菜ごまキムチ汁 切干大根の含め煮	めかじき 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 白菜キムチ とうがん 長ねぎ とうがん 大根 切干大根	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま	798	34.6
10	水	タコライス (麦ご飯)	目玉焼き 米粉めんのスープ オレンジ	豚肉 卵 大豆	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ しょうが もやし えのきだけ オレンジ	米 麦 米粉めん 砂糖	油 ごま油	767	31.5
11	木	麦ご飯	麻婆なす豆腐 茎わかめのチョナムル ヨーグルト(ヤクルト味)	豚肉 豆腐	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	人参	なす 玉ねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし えのきだけ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	816	31.2
12	金	いわしの ひつまぶし風 お魚の日【いわし】	干草焼き 昆布茶和え	いわし 卵 鶏肉	牛乳 のり	人参 ほうれんそう	わさび ごねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖	油 ごま	804	30.9
16	火	すったてうどん 日本全国味めぐり【埼玉県】	星型コロッケ おかか和え	豚肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 長ねぎ みょうが キャベツ もやし	うどん 砂糖 じゃがいも パン粉 ねりごま	油 ごま ごま油	745	23.9
17	水	夏野菜カレー (麦ご飯) セレクト給食(デザート)	コーンサラダ セレクトアイス(4つから選択) (バニラ・フロースンヨーグルト) (りんごシャーベット・みかんシャーベット)	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	872	26.3
8/30	金	ハヤシライス (麦ご飯)	ひじきと枝豆のサラダ 緑区今井さんの梨	豚肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト	セロリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 枝豆 梨	米 麦 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ	油	769	26.3
<ul style="list-style-type: none"> 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	平均栄養量		
						7、8月回数	13回	13回	13回	エネルギー	789 kcal
						累計	63回	63回	60回	たんぱく質	29.5 g

7、8月の献立について

3日・・・地元緑区若谷さんのホワイトコーンの入ったご飯です。生のとうもろこしをそぎ取って、芯と一緒にご飯と炊き込みます。塩を少々加えて炊くと、とうもろこしの甘みが際立ち、より美味しいご飯になります。



12日・・・今月の旬のお魚は【いわし】です。今回は夏で食欲が落ちる時期であることを考慮し、小さめに切ったいわしにでん粉をつけて揚げ、それを甘辛いしょうゆダレと絡めご飯に混ぜます。一緒にだし汁やわさび、のりを出すので、お茶漬けにして食べることもできるので、ひつまぶし風と名付けています。1年生は初めてひつまぶしを食べる人もいられるかもしれませんね。わさび食べられるかな？



16日・・・今月の日本全国味めぐりは【埼玉県(加須市)】の「すったてうどん」です。この料理は埼玉県北部の郷土料理で、ごまを擦り、みそ、きゅうり、みょうが等を加え、昔は冷たい井戸水を混ぜ、食べていたそうです。すり鉢で「すりたて」のごまを加えることから「すったて」と呼ばれるようになったそうです。さて、特別ゲストは誰でしょう？当日の放送もお楽しみに★



17日・・・セレクト給食(デザート)です。1学期、驚くほどよく食べた皆さんにご褒美です。当日をお楽しみに☆
(バニラ・フロースンヨーグルト・りんごシャーベット・みかんシャーベットから選択)



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摂りましょう。2学期の給食は、8月30日(金)開始です。