



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	7群 - 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	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 こねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 ごま	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
・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に取りましょう。2学期の給食は、8月30日(金)開始です。