



令和5年8・9月 予定献立表



家庭教 さいたま市立栄小学校

日	献立名		主な食品			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳 おかず	主に血や肉となる食品(赤)	主に熱や力となる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)	
30(水)	お誕生日給食	フレンチサラダ SOYアイス	ぎゅうにゅう ウィンナー とうにゅう	スパゲッティ(こむぎこ) さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ビーマン	537
	スパゲッティ ナポリタン					18.2
31(木)	セサミパーンズ	とりのてりやき えだまめのポタージュ	ぎゅうにゅう とり ベーコン とうにゅう	セサミパーンズ(こむぎこ) じゃがいも あぶら バター こむぎこ	えだまめ にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム	597
						24.7
1(金)	★ジャンバラヤ	クリスピーチキン ひよこまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー ひよこまめ とりにく	こめ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく トマトかん キャベツ きゅうり	589
						22.1
4(月)	はくはん	すぶた ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さつまいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ビーマン もやし きゅうり だいこん しょうが	632
						19.5
5(火)	じごなうどん	きつねうどんのしる だいずのあおりのふうみ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず あおりの	うどん(こむぎこ) さとう あぶら	ねぎ しめじ にんじん きゅうり キャベツ もやし ゆかり	545
						21.0
6(水)	こどもばん	ハンバーグ せんキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ ぶたにく とりにく	こどもばん(こむぎこ) じゃがいも あぶら マカロニ	キャベツ セロリー にんじん たまねぎ にんにく トマトかん スズキニ	626
						25.2
7(木)	★たこめし	じゃこてん けんちんじる	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ たら あじ	こめ あぶら さとう こんにゃく かたくりこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	578
						26.0
8(金)	★はくはん	とうふのそぼろに ゆずかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな キャベツ もやし ゆず	542
						23.2
11(月)	★ツナとコーンの ピラフ	とりにくのしょうがじょうゆやき とうがんのスープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ベーコン	こめ あぶら パター かたくりこ	たまねぎ コーン パセリ とうがん たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	511
						22.9
12(火)	はくはん	のりつくだに とりにくじゃがいものさっぱり おからあえ	ぎゅうにゅう ひとえぐさ とりにく だいず かつおぶし	こめ みずあめ はちみつ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きぬさや こまつな もやし キャベツ	611
						26.2
13(水)	はくはん	たらのごまみそがけ さわにわん しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう ごま しらたき かたくりこ こんぶ ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ みずな きゅうり キャベツ	616
						23.7
14(木)	さきたまボール	チキンピース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひよこまめ チーズ かいそう	パン(こむぎこ) じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん コーン にんにく だいこん きゅうり	571
						24.5
15(金)	ちゅうかめん	たんたんめんのしる だいがくいも ちゅうかづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん(こむぎこ) あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ さつまいも はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ なら もやし きゅうり	660
						24.0
19(火)	はくはん	ごもくとうふ かおりつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	554
						24.8
20(水)	だいずいり ひじきごはん	さほのしおやき こんさいじる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき あぶらあげ さば	こめ あぶら さとう	にんじん ねぎ ごぼう だいこん れんこん	598
						24.4
21(木)	はくはん	なまあげとぶたにくのみそに くわかめのチョナルム	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ わかめ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン しょうが たけのこ もやし こまつな えのきだけ にんにく	603
						26.6
22(金)	はくはん	チキンカレー こんにゃくサラダ ソフール	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ こんにゃく さとう ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトかん アップルソース キャベツ きゅうり コーン	629
						22.0
25(月)	はくはん	うまにどんのぐ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ しょうないふ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ たけのこ こまつな きゅうり コーン	522
						21.4
26(火)	★キムチチャーハン	あげぎょうざ ちゅうかコンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく みそ わかめ とりにく	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう でんぶん	にんじん はくさいキムチ ねぎ ビーマン キャベツ たまねぎ にんにく しょうが コーン えのきだけ チンゲンサイ	580
						21.0
27(水)	はくはん	ぶたどんのぐ あさづけ くだもの(なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ しらたき あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう にんにく しょうが えだまめ だいこん キャベツ きゅうり なし	567
						26.1
28(木)	シュガーあげパン	とうふのスープに コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめこパン あぶら さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	591
						25.1
29(金)	おつきみメニュー お誕生日給食	さんまのかばゆき さつまじる さんしょくあえ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも こんにゃく	にんじん ねぎ こまつな もやし コーン なし	678
	はくはん					23.4

- 都合により献立や食材等変更になることがありますので、御了承ください。
- アレルギー等で御心配な点がありましたら、御連絡ください。
- ★印がついている献立は、馬宮米部会の方が育ててくださったお米を使います。
- 長期欠席等で給食停止を希望される際には、「給食停止申込書」の提出をお願いいたします。