



令和8年8・9月 予定献立表



家庭数

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)	
28(金)	コッペパン スライス		スラッピージョー コーンサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ ヨーグルト	こむぎこ さとう あぶら パンこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン みかん パイン りんご	597 24.7
31(月)	ごはん		はるまき とうふのスープに	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	こめ こむぎこ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ しいたけ だいこん チンゲンサイ ねぎ しょうが	661 20.6
9/1(火)	カレーピラフ		ミートボール やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン しろはなまめ	こめ バター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ チンゲンサイ にんにく	588 23.3
2(水)	ごはん ごましお		とりにくとさつまいものうまに わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ こま かたくりこ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり だいこん	669 21.9
3(木)	ココア あげパン		ポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ひよこまめ きんときまめ	こむぎこ さとう あぶら ココア じゃがいも	だいこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ セロリ キャベツ きゅうり	601 22.3
4(金)	さんまの かばやきどん		かおりつけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ	こめ さとう かたくりこ あぶら	きゅうり しょうが だいこん にんじん こんにゃく ごぼう こまつな ねぎ	632 22.1
7(月)	ごはん		なまあげとキムチのいために くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ くきわかめ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ はくさい にら もやし だいこん きゅうり えのきたけ にんにく とうがらし	610 23.4
8(火)	ごまじる うどん		だいずのしゃりしゃりあげ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず わかめ	こむぎこ こま かたくりこ あぶら さとう	にんじん ねぎ こまつな こんにゃく だいこん きゅうり コーン たまねぎ	636 26.5
9(水)	ごはん おかかふりかけ		じゃがいものにくみソース きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	こめ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース こまつな キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	625 22.6
10(木)	こどもパン		チキンビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト キャベツ きゅうり コーン	610 27.6
11(金)	ひじきごはん		あじフライ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あじ	こめ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ さつまいも	にんじん こんにゃく しいたけ だいこん たまねぎ ねぎ こまつな	588 23.3
14(月)	ごはん		とりにくとえだまめのカレー だいこんサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	えだまめ たまねぎ ビーマン にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり コーン にんじん みかん	669 23.7
15(火)	かやくごはん		あげたこやき とんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たこ ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう こめこ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	581 21.4
16(水)	ツイスト パン		さつまいもとケールのシチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ ひじき	こむぎこ さとう あぶら さつまいも バター	たまねぎ にんじん カリノケール きゅうり だいこん えだまめ	624 21.3
17(木)	あきのかおり ごはん		さばのしおやき ごまみそあえ なしランズゼリー	ぎゅうにゅう とりにく さば	こめ あぶら さつまいも さとう ごま	にんじん しめじ しいたけ キャベツ こまつな なし ら・フランス	640 21.9
18(金)	ジャージャー めん		フライドポテト かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とさかのり こんぶ	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが にら たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	642 23.5
24(木)	やきにく チャーハン		こいわしのからあげ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし ベーコン	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら こむぎこ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ しいたけ チンゲンサイ	594 24.4
25(金)	ごはん		うさぎがたハンバーグ いそあえ つきみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく のり	こめ さとう かたくりこ しらたまだんご あぶら	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ	617 21.2
29(火)	たまごどん		かわりこふきいも こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あおのり わかめ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース こまつな きゅうり コーン	633 24.9
30(水)	わふう スパゲッティ		ブロッコリーサラダ てづくりりんごパイ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ビーマン にんにく ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり りんご	601 22.9

・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ございましたら、御連絡ください。