



# 令和7年8・9月 予定献立表



さいたま市立栄小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー(kcal)
	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)	たんぱく質(g)
29(金)	はちみつパン		まめとソーセージのトマトに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ひよこまめ チーズ	こむぎこ はちみつ さとう あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんにく にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	605 21.7
1(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	こめ こむぎこ はるさめ あぶら かたくりこ	たまねぎ にんにく だいのこ キャベツ しいたけ だいこん チンゲンサイ ねぎ	666 21.8
2(火)	カレーピラフ		オムレツ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	こめ バター あぶら マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな	619 24.8
3(水)	じごなうどん		ごまじるうどんのしる 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	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	にんにく ねぎ こまつな こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ	621 26.0
4(木)	ひじきごはん		あじフライ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あじ ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	にんにく こんにゃく しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	596 24.3
5(金)	コッパン スライス		スラッピーショー 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 あぶら さとう パンこ	にんにく たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン みかん パイナップル	586 24.1
8(月)	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	キャベツ きゅうり しょうが だいこん にんにく ごぼう こんにゃく こまつな ねぎ	623 20.9
9(火)	ごはん		じゃがいものにくみソース いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんにく しいたけ グリーンピース こまつな キャベツ	596 21.5
10(水)	なすとトマト の スパゲッティ		カップグラタン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう おから	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ にんにく なす にんにく トマト ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン あかピーマン	591 21.0
11(木)	かやくごはん		あげたこやき さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく たこ とうふ	こめ あぶら さとう こめこ さつまいも	にんにく ごぼう こんにゃく しいたけ キャベツ だいこん こまつな ねぎ	622 20.1
12(金)	ごはん		とりにくとえだまめのカレーに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ あぶら さとう こむぎこ バター ごまあぶら ごま	えだまめ たまねぎ ピーマン にんにく しょうが トマト こまつな きゅうり コーン	651 24.7
16(火)	ジャンバラヤ		ミートボール コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく ベーコン	こめ バター あぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ ピーマン にんにく トマト フロccoliリー コーン パセリ	644 23.3
17(水)	ホット ちゅうかめん		みそラーメンのしる こいわしフライ ちゅうかつげ	ぎゅうにゅう とりにく こいわし	こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんにく もやし ねぎ コーン だいこん きゅうり	640 29.8
18(木)	ごはん		すきやきふう ゆかりあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう	にんにく はくさい ねぎ えのきたけ しめじ いんげん しらたき きゅうり キャベツ しそ みかん	604 24.0
19(金)	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 ひよこまめ きんときまめ	こむぎこ あぶら さとう ココア じゃがいも	だいこん たまねぎ にんにく しめじ チンゲンサイ セロリ キャベツ きゅうり えだまめ	600 19.6
24(水)	やきにく チャーハン		ポークしょうまい トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ トック あぶら	にんにく にんにく しょうが ねぎ こまつな チンゲンサイ たまねぎ	606 23.1
25(木)	ツイストパン		さつまいもとケールのシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しるはなまめ わかめ とさかのり こんぶ	こむぎこ あぶら さとう さつまいも バター ごまあぶら	たまねぎ にんにく ケール きゅうり キャベツ コーン	619 21.0
26(金)	ごはん		おやこに おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ かつおぶし	こめ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ いんげん にんにく こまつな もやし キャベツ	610 25.2
29(月)	あきのかおり ごはん		さばのしおやき ごまみそあえ ぶどうゼリー	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	にんにく しめじ しいたけ キャベツ もやし こまつな ぶどう	632 22.4
30(火)	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 あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく たまねぎ はくさい いら 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

- ・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。
- ・給食を停止する場合、「学校給食喫食内容変更届」を学校に御提出ください。(様式は栄小ホームページにあります。)
- 届出日の6日後(土日祝を除く)より、連続6日以上欠食される場合が対象となります。
- 届出が遅延した場合は、給食費を納付していただきますので御注意ください。