



# 令和6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)	
30(金)	はくはん		ぶたどんのく しおこんぶあえ くだもの(なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	こめ しらたき あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう にんにく しょうが えだまめ キャベツ なし	577 23.9
2(月)	フラワー ロール		まめとウインナーのトマトに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ わかめ くきわかめ こんぶ とさかおり	こむぎこ さとう マーガリン じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト だいこん きゅうり とうもろこし	580 20.8
3(火)	★キムチ チャーハン		にくしゅうまい ちゅうかコンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく わかめ	こめ あぶら さとう みずあめ ごまあぶら こむぎこ かたくりこ	にんじん しょうが はくさい だいこん にんにく ねぎ たまねぎ ピーマン とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ	597 22.3
4(水)	じごなうどん		カレーうどんのしる だいずのあおのりふうみ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず あおのり	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ もやし しそ	585 26.0
5(木)	★はくはん		ごもくどうふ かおりつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎょにく	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	にんじん だけこのこ ねぎ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり	591 24.4
6(金)	★はくはん		チキンカレー こまつなとわかめのサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ キャベツ トマト りんご こまつな きゅうり とうもろこし	663 21.1
9(月)	はくはん ふりかけ		とりにくとじゃがいものさっぱり ごまあえ	ぎゅうにゅう かつお わかめ のり とりにく だいず	こめ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやえんどう こまつな キャベツ もやし	668 26.4
10(火)	わふう スパゲッティ		クロワッサン ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	こむぎこ さとう あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ ピーマン にんにく キャベツ きゅうり	584 22.9
11(水)	はくはん		スタミナどんのぐ とうがんのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン あかピーマン もやし とうがん えのきたけ こまつな	550 21.2
12(木)	★もぶり ごはん		がんす ごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ たら	こめ あぶら さとう かたくりこ パンこ こむぎこ	ごぼう にんじん かんぴょう だけこのこ たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり とうもろこし	589 21.3
13(金)	ごまあげパン		とうふのスープに コーンサラダ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく とうふ	こむぎこ マーガリン さとう あぶら ごま 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 とうもろこし	595 26.1
16(月)	<b>敬 老 の 日</b>						
17(火)	はくはん		うさぎのハンバーグ つきみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう バター さといも しょうしんこ かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ トマト にんにく しょうが にんじん だいこん こまつな きゅうり	679 23.7
18(水)	ホット ちゅうかめん		ジャージャーめんのしる だいがくいも ちゅうかつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも はちみつ ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが いら だけこのこ ねぎ しいたけ もやし きゅうり	699 26.4
19(木)	★はくはん		なまあげのすきに ごまみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ あぶら こんにゃく さとう ごま	えのきたけ はくさい ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし こまつな	628 25.7
20(金)	★ジャンバラヤ		ししゃもフライ ひよこまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ひよこまめ	こめ あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり	567 20.6
23(月)	<b>振 替 休 日</b>						
24(火)	バターロール		えだまめのポタージュ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう ぶたにく とりにく	こむぎこ マーガリン さとう じゃがいも あぶら バター	えだまめ にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	594 22.3
25(水)	★はくはん		じゃがいものにくみそソース おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース こまつな もやし キャベツ	603 21.6
26(木)	はくはん		すぶた くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	こめ かたくりこ しょうが さつまいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん だけこのこ しいたけ ピーマン もやし こまつな えのきたけ	664 20.4
27(金)	★あきのかおり ごはん		マスのさいきょうやき おひたし アップルシャーベット	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ マス	こめ あぶら さつまいも さとう	にんじん しめじ こまつな もやし キャベツ りんご	564 24.8
30(月)	はくはん		さんまのかばやき さつまじる あさづけ	だっしふんにゅう さんま とりにく あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ さつまいも こんにゃく	にんじん ねぎ こまつな キャベツ だいこん きゅうり	660 22.7

・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。

・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。