

令和6年度 8・9月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校

日	曜	こんだて		あか		き		みどり		栄養価	
		主食	牛乳	おかず	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの	エネルギー-kcal	たんぱく質g		
30	金	わかめごはん <small>防災の日献立</small>	牛乳 すいとん	さばのしおやき すいとん	牛乳 わかめ さば ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう さとう	こまつな だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	647	24.4		
2	月	ごはん	牛乳	ピリからにくじゃが わふうサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ	こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう こま こまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん にら キャベツ もやし だいこん	583	20.5		
3	火	チーズパン	牛乳	まめとソーセージのトマトに スッキーニのサラダ	牛乳 チーズ ウインナー だいす ひよこまめ	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト スッキーニ キャベツ コーン	640	23.5		
4	水	ごはん	牛乳	すきやきふう みそあえ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく さとう わかめ	こめ あぶら さとう さとう	はくさい にんじん えのきだけ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり みかん	600	24.6		
5	木	アラビアータ	牛乳	ポテトフライ わかめサラダ	牛乳 とりにく わかめ	スバゲッティ オリーブあぶら あぶら じゃがいも こま こまあぶら さとう	なす たまねぎ エリンギ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ コーン	575	22.1		
6	金	ボークカレー (ごはん)	牛乳	めだまやき かいそうサラダ	牛乳 たまご ぶたにく ひよこまめ かいそうミックス	こめ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら こま	たまねぎ セロリ にんじん にんにく トマト しょうが キャベツ きゅうり コーン	625	25.2		
9	月	さんまのかばやきどん (ごはん)	牛乳	わかめのずのもの けんちんじる	牛乳 さんま わかめ とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん	もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ	635	23.3		
10	火	はちみつパン	牛乳	さつまいものシチュー カラフルこんにゃくサラダ	牛乳 とりにく しいたけ はなまめ チーズ	パン はちみつ さつまいも さとう あぶら ごま さとう こんにゃく	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	611	21.4		
11	水	とりごぼうごはん	牛乳	こいわしいそペフライ みそじる	牛乳 とりにく あぶらあげ こいわしい あおりの とうふ	こめ あぶら さとう パン さとう ごま さとう こんにゃく じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ こまつな	610	22.5		
12	木	ごはん	牛乳	はつぼうさい じゃがいものナムル	牛乳 ぶたにく えび いか	こめ あぶら でんぶん じゃがいも こま こまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ しいたけ チンゲンサイ にら にんにく もやし	584	25.8		
13	金	おろしうどん	牛乳	だいすとごさかなのシャリシャリあげ なめだけあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ だいす にほし	うどん さとう でんぶん ごま さとう あぶら	なす たまねぎ だいこん かぼちゃ しょうが こまつな キャベツ もやし えのきだけ	609	27.3		
17	火	あきのかおごりごはん <small>十五夜献立</small>	牛乳	ますのさいきょうやき つきみだんごじる おつきみゼリー	牛乳 とりにく ます あぶらあげ	こめ くり さつまいも さとう さとう あぶら ゼリー	にんじん しめじ しいたけ だいこん こまつな ブルーベリー ストロベリー りんご	601	26.0		
18	水	うまにどん (ごはん)	牛乳	スパイシービーンズ おひだし	牛乳 ぶたにく しいたけ だいす	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ だけのこ しいたけ にんにく もやし キャベツ こまつな	595	25.8		
19	木	★食育の日 ◎にくもっそ <small>香川県の郷土料理</small>	牛乳	かつおごまフライ ◎うちこみじる	牛乳 ぶたにく とうふ かつお あぶらあげ	こめ パン こま でんぶん ごま さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう	しいたけ にんじん ごぼう えだまめ だいこん ごぼう ねぎ しょうが	669	28.0		
20	金	こどもパン	牛乳	まめいりかぼちゃコロッケ にんじんのラベ とうふのスープ	牛乳 くろまめ きんときまめ しろいんげん まめ だいす とうふ とりにく	パン あぶら オリーブあぶら さとう でんぶん パン ごま	かぼちゃ にんじん パプリカ にんにく えのきだけ たまねぎ かぶ チンゲンサイ	618	21.5		
24	火	ごはん	牛乳	えびととうふのチリソース はるさめサラダ	牛乳 えび とうふ	こめ あぶら でんぶん さとう はるさめ こまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり もやし コーン マッシュルーム	611	26		
25	水	ごはん (キムムッチ)	牛乳	ホキのやくみソースかけ トックスープ	牛乳 ホキ のり とりにく	こめ あぶら でんぶん でんぶん こまあぶら さとう こま トック	にんにく ねぎ しょうが チンゲンサイ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ	649	25.9		
26	木	ココアあげパン	牛乳	しろいんげんまめのスープ ひじきのマリネ	牛乳 とりにく しろいんげんまめ ほたて ひじき	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム だいこん きゅうり	627	20.9		
27	金	ジャージャーめん	牛乳	まめといものかりんとう ピリからきゅうり	牛乳 ぶたにく だいす	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん さつまいも こまあぶら	たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ にら にんにく しょうが しいたけ きゅうり	638	25.6		
30	月	ごはん	牛乳	じゃがまーぼー ごまだれサラダ ブルー	牛乳 ぶたにく だいす	こめ あぶら さとう さとう でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ だけのこ しいたけ もやし キャベツ ブルー	594	20.8		

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。エネルギー 650kcal ・たんぱく質 27.0g ($22\sim 32\text{g}$)が基準となっています。

《おねがい》箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。箸をなくした時は、給食室にも一度、声をかけてみてください

☞ マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつなを使用します

◎肉もっそ：香川県三豊市の郷土料理で肉や豆腐、野菜が入った混ぜご飯。 ◎打ち込み汁：煮干し出汁に野菜を入れて、小麦粉と水でこねた麺を入れて煮込んだ料理。