

# 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	たまねぎ だいこん 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 とうふ 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	はっぼうさい 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 だけのこと 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 しいたけ あぶらあげ だいす にほし	うどん さとう でんぶん ごま ごまこ 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 だけのこと 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 ごま でんぶん ごまこ さとう あぶら さとう あぶら さとう いも	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 だけのこと 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 だけのこと 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 $650\text{kcal}$ ・たんぱく質 $27.0\text{g}$ (22~32g)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。