

令和7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 エネルギーkcal たんぱく質g
		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	体の働きをとのえる 食べもの			
29	金	ごはん	牛乳	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 こまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん こねぎ キャベツ もやし だいこん	550	20.4	
1	月	さいがいようきのこごはん	牛乳	あじのしおやき すいとん	牛乳 あじ ぶたにく あぶらあげ	アルファまい あぶら こむぎこ こま	しめじ しいたけ なめこ きくらげ ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん	601	22.7	
		ぼうさいのひこんだて		ぼうさいビスケット						
2	火	さきたまライスボール	牛乳	まめとソーセージのトマトに かぼちゃサラダ	牛乳 ウインナー だいす ひよこまめ	こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	583	22.6	
		ごはん (てっかみそ)	牛乳	ホキのなんばんづけ にらたまじる	牛乳 だいす ホキ たまご	こめ あぶら さとう こまあぶら こま かたくりこ	にんにく ねぎ しょうが にんじん にら	580	25.0	
4	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	スバグッティ 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	547	22.8	
		金	牛乳	こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ひよこまめ わかめ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう こま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト りんご だいこん きゅうり とうもろこし	633	23.2	
8	月	さんまのかばやきどん (ごはん)	牛乳	わかめのすのもの 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	もやし きゅうり だいこん にんじん こぼろ ねぎ えのきたけ	624	23.3	
		★5ねんせい しぜんのきょうしつ		ことじ ごまじょうゆあえ	牛乳 こんぶ とりにく あぶらあげ なまあげ ちくわ するめ	こめ あぶら さとう さといも こま	まいだけ にんじん きくらげ こまつな キャベツ もやし とうもろこし	599	26.8	
9	火	まいだけごはん	牛乳	だいすとかさかなのシャリシャリあげ なめだけあえ	牛乳 たまご とりにく わかめ だいす にぼし	こむぎこ さとう かたくりこ こむぎこ	にんじん ねぎ しめじ こまつな キャベツ もやし えのき	566	26.4	
		ふくしまけんのきょうどりようり								
11	木	ごはん	牛乳	レモンガーリックチキン こまつなスープ	牛乳 とりにく ベーコン こんぶ	こめ あぶら かたくりこ さとう こま	にんにく たまねぎ レモン にんじん だもぎだけ しめじ えのんぎ もやし こまつな きゅうり しょうが	572	23	
		金	牛乳	なつやさいのミートグラタン わかめスープ えだまめコーン	牛乳 とりにく チーズ わかめ ベーコン	こむぎこ あぶら じゃがいも ばんこ こまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ トマト なす スッキーニ だけのこ しいたけ とうもろこし えだまめ	572	24.9	
16	火			ごはん	牛乳	はっぼうさい じゃがいものナムル あおざりみかん	牛乳 ぶたにく えび いか	こめ あぶら でんぶ 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 みかん	551
17	水	こどもパン	牛乳	まめいりかぼちゃコロッケ クラムチャウダー にんじんのラベ	牛乳 だいす きんときまめ くるまめ てぼうまめ ベーコン あさり	こむぎこ あぶら ばんこ オリーブオイル さとう じゃがいも バター	かぼちゃ にんじん パセリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	650	22.2	
		木	牛乳	スパイシービーンズ おひたし	牛乳 ぶたにく いか だいす	こめ あぶら さとう でんぶ	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	541	25.3	
19	金			かやくごはん	牛乳	さばのねぎみそづけ よしのじる	牛乳 とりにく あぶらあげ さば	こめ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも くすでんぶ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん しめじ こまつな	614
22	月	しよくばん (マーマレード)	牛乳	じゃがいものスペインふう ミックスサラダ	牛乳 ぶたにく あさり いか	こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	なつみかん パセリ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース さまと キャベツ きゅうり	564	24.2	
		おはなしきゅうしよく「パディントン」								
24	水	ごはん	牛乳	すきやきふう みそあえ	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら しらたき さとう こまあぶら	はくさい にんじん えのきたけ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	549	24.3	
		木	牛乳	さわらのたつたあげ さつまじる そくせきづけ	牛乳 さわら とりにく とうふ	こめ あぶら さつまいも こんにゃく さとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	596	23.0	
金	牛乳			まめといものかりんとう ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく とうふ だいす わかめ	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ さつまいも こまあぶら	にんじん にら ねぎ しょうが だいこん きゅうり	623	28.2	
		29	月	ごはん	牛乳	じゃがいものにくみそソース いそかあえ ブルー	牛乳 ぶたにく のり	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 さやいんげん こまつな キャベツ もやし ブルーン	549
30	火			ナシゴレン	牛乳	サテアヤム ワンタンスープ	牛乳 とりにく えび ぶたにく とうふ かいばしら	こめ あぶら こま さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト もやし チンゲンサイ	598

※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(22～32g)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♪