

令和8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		お か す	あ か 血・骨・肉になる 食べもの	き 働く力・体温になる 食べもの	み と り 体の調子をととのえる 食べもの	栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
		主 食	牛乳					
28	金	ごはん	牛乳	しおマーボー豆腐 くきわかめのチョナムル れいとうみかん	牛乳 とうふ ぶたにく くきわかめ	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし こまつな えのき みかん	607 26.4
31	月	やさい(831)のひこんだて ぶたにくとやさいの ほそぎりどん(ごはん)	牛乳	スパイシービーンズ なすのみそしる	牛乳 ぶたにく ひよこめ レッドキドニー しろいんげんまめ わかめ あぶらあげ	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ	ピーマン にんじん たまねぎ もやし パプリカ なす ねぎ こまつな にんにく	614 25.0
1	火	ほうさいのひこんだて きりぼしだいこんの まぜごはん	牛乳	にしんのいちやほし すいとん	牛乳 ひじき とりにく あぶらあげ だいず にしん たまご ぶたにく	こめ あぶら さとう こむぎこ	にんじん きりぼしだいこん しいたけ こまつな だいこん たまねぎ	629 30.7
2	水	ならけんのきょうどりようり ごはん	牛乳	かしわのすきやき もみうり なし	牛乳 とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう ごま	しらたき にんじん はくさい えのき しめじ ねぎ きゅうり キャベツ なし	574 23.9
3	木	コッペパン	牛乳	しろみざかなのサルサソース こふきいも とうふのスープに	牛乳 ホキ とりにく ベーコン ホタテ とうふ	こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも	トマト たまねぎ にんにく レモン にんじん だいこん こまつな パセリ	649 35.4
4	金	シーフードカレー (ごはん)	牛乳	かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 いか あさり ひよこめ しらはなまめ わかめ こんぶ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも はちみつ ごま ごまあぶら さとう	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト ピーマン もやし だいこん こまつな	646 25.5
7	月	ごはん	牛乳	すぶた えのきとわかめのナムル	牛乳 ぶたにく わかめ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ピーマン もやし えのき こまつな パプリカ	623 25.2
8	火	しょくパン (てづくりチョコクリーム)	牛乳	ポテトのミートソースあえ ズッキーニのサラダ	牛乳 とうにゅう ぶたにく ガルパングリッツ	こめこ こむぎこ チョコレート ココア さとう コーンスターチ バター じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース トマト スズッキーニ キャベツ とうもろこし	601 24.3
9	水	ちょうようのせっくこんだて ごはん (かみかみつくだに)	牛乳	おやこに きっかあえ	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし こんぶ とりにく たまご なまあげ	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし きく	588 25.5
10	木	せかいのりようり「トルコ」 ドマステ・ピラウ	牛乳	メルルーサのコンソメフライ チョパン・サラタス	牛乳 とりにく メルルーサ	こめ あぶら じゃがいも マーガリン かたくりこ オリーブオイル	たまねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン レモン	570 24.3
11	金	わかめうどん (じごなうどん)	牛乳	じゃがいものからあげみそソース ごまじょうゆあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん だけのこ ねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし とうもろこし	606 22.9
14	月	ホタテとエリンギのごはん	牛乳	きびなごのカリカリフライ けのじる	牛乳 ホタテ あぶらあげ きびなご だいず こおりとうふ	こめ あぶら さとう げんまいこ	にんじん しめじ エリンギ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	603 26.0
15	火	シュガーあげパン	牛乳	ポトフ かぼちゃサラダ	牛乳 とりにく	こむぎこ こめこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん かぶ セロリー かぼちゃ きゅうり とうもろこし	622 21.8
16	水	ごはん	牛乳	カレーにくじゃが ひじきのごまふうみあえ ブルー	牛乳 ぶたにく あさり ひじき	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん もやし きゅうり だいこん ブルーン	588 19.3
17	木	ナポリタン	牛乳	じゃがいものこうそうふうみ ハムサラダ	牛乳 ウィンナー ハム	こむぎこ マーガリン あぶら じゃがいも ごま さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト バジル キャベツ きゅうり とうもろこし	606 19.8
★しよくいのひ	18	あいちけんのきょうどりようり ごはん	牛乳	にみそ ゆかりあえ おにまん	牛乳 なまあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも さつまいも こめこ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり しそ	670 27.1
24	木	ビビンバ (ごはん)	牛乳	ビビンバのぐ(ぶたにくいため) ビビンバのぐ(ナムル) あさりのチヂミ	牛乳 ぶたにく あさり	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こめこ	にんにく しょうが にんじん だいこん もやし きゅうり にら たまねぎ	595 23.1
25	金	じゅうごやこんだて さんまのかばやきどん (ごはん)	牛乳	みそけんちんじる あべかわだんご	牛乳 さんま とうふ きなこ	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも しらたまこ	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	624 23.8
28	月	ジャージャーめん (ちゅうかめん)	牛乳	だいずといものかわりあげ ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく だいず	こむぎこ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ごま ごまあぶら	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 こまつな キャベツ きゅうり	624 23.8
29	火	おにぎりンピック🍷 だい2い ほっかいどう さけおにぎり (のり)	牛乳	おにぎりのぐ(やきざけ) いもだんごじる おひたし	牛乳 のり さけ	こめ あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ もやし キャベツ	578 28.2
30	水	くりときのこのごはん	牛乳	むらくもじる いもけんぴ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ たまご	こめ あぶら くり さとう ごま かたくりこ さつまいも はちみつ	こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ まいたけ しめじ たまねぎ えのきだけ ねぎ	594 18.6

※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。

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♪