

# 令和5年8・9月 予定献立表

さいたま市立与野南小学校

日(曜)	献立名			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品			栄養価	
	しゅしゅく	牛乳	おかず <small>(しゅさいふくごい)</small>	あか		みどり			きいろ			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海産	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		穀類・いも・砂糖	油脂類			
30(水)	ハヤシライス		かいそうサラダ マスカットゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	コーン マスカット	こめ さとう きょうかまい むぎ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	607	18.9	
31(木)	むぎごはん <small>8月31日 野菜の日</small>		なすいりマーボー豆腐 ごまだれ831サラダ	どうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす にんにく たけのこ ほししいたけ	ねぎ きゅうり しょうが キャベツ グリーンピース	こめ でんぶん きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	568	21.8	
1(金)	わかめごはん		ホキのやくみソース かぼちゃのみそしる オレンジゼリー	ホキ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが ねぎ だいこん	しめじ オレンジ	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら	562	22.0	
4(月)	こどもパン <small>郷土料理 宮崎県</small>		チキンなんぼん トマトスープ フルーツポンチ	ベーコン しろいんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく みかん(缶)	パイン(缶) レモン	こどもパン こめ はちみつ でんぶん	さとう じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	672	23.9	
5(火)	むぎごはん		なまあげとぶたにくのみそに きゅうりとたくあんのみそ	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン	たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ	りょくとうもやし きゅうり たくあん	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	605	25.0	
6(水)	カレーピラフ		オムレツ ポテトサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり	コーン	こめ きょうかまい さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	560	22.6	
7(木)	もずくどん		ワンタンスープ れいとうみかん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しょうが みかん コーン りょくとうもやし	ほししいたけ	こめ きょうかまい でんぶん わんたんのかわ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	587	24.1	
8(金)	さつまいもとあずきのおこわ <small>9月9日 重陽の節句</small>		ししやものなんぼんづけ なすときくまほこのみそしる	あずき かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししやもフライ	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ とうがん	なす	こめ もちこめ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	612	20.1	
11(月)	ガバオライス <small>世界料理 タイ・ベトナム</small>		フォー なし	ぶたにく ひよこまめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン パジル	にんにく たまねぎ たけのこ しょうが	ねぎ みずな なし	こめ きょうかまい むぎ さとう	フォー あぶら	597	24.3	
12(火)	フラワーロール <small>世界料理 イタリア</small>		カポナータ キャベツサラダ はちみつレモンパンナコッタ	ベーコン ぶたにく どうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ホールトマト パジル	たまねぎ キャベツ フィレンツァナス ズッキーニ にんにく レモン	キャベツ コーン	フラワーロール さとう はちみつ じゃがいも	オリーブオイル あぶら	583	26.1	
13(水)	むぎごはん ひじきふりかけ		どうふチャンブルー こまつなとわかめのおひたし	どうふ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ りょくとうもやし		こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごま	578	28.7	
14(木)	ナン		ダルカレー コーンサラダ ももヨーグルト	とりにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	きゅうり コーン もも	ナン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	603	26.8	
15(金)	とりごぼうごはん		カレーのたつたあげ むらくもじる	とりにく あぶらあげ たまご カレー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう しめじ たまねぎ えのきたけ	ねぎ	こめ きょうかまい さとう でんぶん	あぶら	597	28.5	
19(火)	カフェオレあげぼん		かぼちゃのコンソメスープ パジルサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	かぼちゃ にんじん パジル	たまねぎ キャベツ にんにく コーン		ソフトフランス さとう	あぶら オリーブオイル	599	20.1	
20(水)	むぎごはん		とりにくさつまいものうまじ ごまあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	グリーンピース キャベツ	こめ さつまいも きょうかまい さとう むぎ でんぶん	あぶら ごま	661	25.0	
21(木)	ズッキーニとトマトのスパゲティ		こまつなサラダ ピーチパイ	ベーコン いか	ぎゅうにゅう	トマト にんじん あおピーマン こまつな	ズッキーニ たまねぎ しょうが にんにく	キャベツ コーン もも	スパゲティ さとう パイシート	あぶら ごまあぶら	564	19.8	
22(金)	あきのかおりごはん		さわらのびりからやき ごじる	とりにく さわら みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ だいこん ほししいたけ ねぎ		こめ さつまいも きょうかまい さとう こんにやく さいとも	あぶら	593	27.8	
25(月)	むぎごはん		チンジャオロース にらたまスープ	ぶたにく たまご どうふ	ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん にら	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ		こめ でんぶん きょうかまい むぎ さとう	あぶら	560	26.9	
26(火)	むぎごはん		うましおにくじゃが わふうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	きゅうり だいこん	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも しらたき さとう	あぶら ごまあぶら ごま	569	19.7	
27(水)	キャロットピラフ		レモンガーリックチキン コーンクリームスープ	ハム ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ちゅうりょうきゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン	レモン クリームコーン	こめ こめこ きょうかまい でんぶん さとう	あぶら	666	25.6	
28(木)	さんまのかばやきどん むぎごはん <small>9月29日 十五夜</small>		ごまみそあえ つきみじる	さんま かまぼこ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	りょくとうもやし キャベツ きゅうり だいこん		こめ さとう きょうかまい むぎ でんぶん	あぶら ごま おじゃがもち	668	23.0	
29(金)	やしそば		フレッシュサラダ つきみだんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン	しょうが たまねぎ りょくとうもやし キャベツ	きゅうり	ちゅうかめん さとう しらたま でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	576	22.8	

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御了承ください。