

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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	しゅしゅく	牛乳	おかず <small>(しゅさいふくご)</small>	あか		みどり			きいろ			
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	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	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 きゅうり たけのこ しょうが キャベツ ほししいたけ グリーンピース	ねぎ りょくとうやし きゅうり キャベツ	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 しめじ しょうが オレング ねぎ だいこん	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 レモン にんにく みかん(缶)	パン(缶) レモン	こどもパン さとう こめ じゃがいも はちみつ でんぶん	あぶら パ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 きゅうり しょうが たくあん ねぎ	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 コーン マッシュルーム グリーンピース きゅうり	こめ さとう きょうかまい さとう じゃがいも	あぶら パ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 りょくとうやし	こめ でんぶん きょうかまい 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 なす にんにく ねぎ とうがん	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 バジル	にんにく ねぎ たまねぎ みずな たけのこ しょうが	こめ フォー きょうかまい むぎ さとう	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 バジル	たまねぎ キャベツ フィレンツァナス きゅうり ズッキーニ コーン レモン	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 りょくとうまし	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 だいたず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ 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 ねぎ しめじ たまねぎ えのきたけ	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 バジルサラダ	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 バジル	たまねぎ キャベツ にんにく コーン	カフェオレ 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 グリーンピース たまねぎ 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 キャベツ たまねぎ しょうが もも にんにく	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 だいたず	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 こんじやく	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 きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ	こめ しらす きょうかまい さとう むぎ じゃがいも	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 レモン マッシュルーム クリームコーン にんにく 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 おじゃがもち むぎ でんぶん	あぶら ごま	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 きゅうり たまねぎ りょくとうやし キャベツ	ちゅうかめん さとう しらす 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。