

令和6年8・9月 予定献立表

さいたま市立野南小学校

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
	しゅしよく	牛乳	おかず [しゅしよくふくさい]	あか		みどり			きいろ			エネルギー(kcal)
				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	たんぱく質(g)	
30(金)	ハヤシライス (むぎごはん)		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 きょうかまい むぎ こむぎこ	さとう あぶら ごまあぶら	あぶら	645 20.7
2(月)	フラワーロール		カポナータ えだまめサラダ れいとうみかん	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ホールトマト パズル	たまねぎ フィレンツェなす ズッキーニ にんにく コーン	えだまめ みかん(冷) キャベツ きゅうり	フラワーロール じゃがいも さとう	あぶら	あぶら	575 25.1
3(火)	とうもろこしごはん		とりにくのおこうじあげ じゃがいもとわかめのみそしる	とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ	えのきたけ	こめ もちこめ きょうかまい かたくりこ	じゃがいも あぶら バター	あぶら	561 22.6
4(水)	むぎごはん		マーボーなすどうふ ちゅうかあえ	どうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ なす たけのこ ほししいたけ	ねぎ にんにく しょうが だいこん グリーンピース	こめ きょうかまい むぎ さとう	かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	あぶら	556 21.5
5(木)	タコライス (むぎごはん)		キャベツとチーズのサラダ とうがんとコーンのスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	とうがん クリームコーン	こめ きょうかまい むぎ さとう	かたくりこ あぶら ごまあぶら	あぶら	627 26.4
6(金)	ツナとトマトのスパゲティ		スパイシーポテト コーンサラダ	ツナ	ぎゅうにゅう	トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コーン	スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら	あぶら	550 18.3
9(月)	重陽の節句 さつまいもごはん		ししゃものなんばんづけ きのこのかきたまじる	たまご とりにく どうふ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ しめじ	ほししいたけ	こめ きょうかまい さつまいも さとう	かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	あぶら	664 25.3
10(火)	こどもパンスライス		チキンなんばん しおキャベツ ぐだくさんトマスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく		こどもパン じゃがいも さとう かたくりこ	こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	あぶら	617 25.6
11(水)	とりくとれんこんのそぼろどん (むぎごはん)		さつまいものみそしる なし	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん たけのこ しょうが なし	だいこん ねぎ しめじ	こめ きょうかまい むぎ さとう	さつまいも あぶら ごま	あぶら	587 22.9
12(木)	わかめごはん		ホキのやくみソースかけ かぼちゃとなまあげのみそしる	ホキ みそ なまあげ	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	えのきたけ	こめ きょうかまい むぎ さとう	かたくりこ あぶら	あぶら	560 22.1
13(金)	ナン		ダルカレー ハニールモンサラダ 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 ホールトマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	コーン レモン もも	ナン こむぎこ はちみつ じゃがいも	さとう あぶら	あぶら	616 27.3
17(火)	十五夜 さんまのかばやきどん (むぎごはん)		おつきみじる のりずあえ	さんま あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん もやし キャベツ		こめ きょうかまい むぎ おじゃがもちポール	さとう かたくりこ あぶら	あぶら	683 24.3
18(水)	もずくどん (むぎごはん)		ニラたまスープ わせみかん	ぶたにく たまご どうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さいいんげん にら	たまねぎ しょうが コーン ねぎ	みかん	こめ きょうかまい むぎ さとう	かたくりこ あぶら ごまあぶら	あぶら	577 24.6
19(木)	むぎごはん		じゃがいものさつぱりに きゅうりとたくあんをあえもの	とりにく だいたず	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	もやし きゅうり たくあん	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも	さとう あぶら ごま ごまあぶら	あぶら	623 27.2
20(金)	カレーピラフ		オムレツ かぼちゃのコンソメスープ	とりにく オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ		こめ きょうかまい さとう	あぶら	あぶら	609 26.2
24(火)	むぎごはん		じゃがいものそぼろに いそかあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが グリーンピース もやし	キャベツ	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも	さとう かたくりこ あぶら	あぶら	560 19.5
25(水)	保護者給食試食会 わかやさんのこまつなチャーハン		ゴーヤとかぼちゃのカーチップス わんたんスープ	やきぶた ぶたにく なると だいたず	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく にがうり もやし たまねぎ	ほししいたけ	こめ むぎ こむぎこ わんたんのかわ	ごまあぶら あぶら	あぶら	625 24.1
26(木)	ことうきなこあげパン		どうふのスープに こまつなサラダ	きなこ どうふ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ かぶ キャベツ コーン		ソフトフランスパン さとう かたくりこ くるごとう	あぶら ごまあぶら	あぶら	583 26.6
27(金)	やきそば		たこやき わかめスープ	ぶたにく たこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおピーマン こまつな	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ		ちゅうかめん かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	あぶら	598 27.7
30(月)	あきのかおりごはん		さわらのたつたあげ 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 きょうかまい さとう さつまいも	さいいも こんにやく	あぶら	622 27.4

※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。