

令和7年度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 たんぱく質		
	しゅしょく	牛乳	あか		みどり			せいろう				
			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			
29(金)	ハヤシライス むぎごはん		マカロニサラダ 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 きょうかまい むぎ こむぎこ	マカロニ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	673 20.1	
1(月)	こどもパン		カポナータ えだまめサラダ	ベーコン ぶたにく	にんじん ホールトマト パプリカ	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	えだまめ キャベツ きゅうり コーン	こどもパン じゃがいも さとう		オリーブオイル あぶら	562 25.4	
2(火)	むぎごはん		なすいりマーボー豆腐 ごまだれサラダ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう 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 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 ごまあぶら	572 21.8	
3(水)	わかめごはん		ししゃものなんぼんづけ かぼちゃとたまあげのみそしる	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ わかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが えのきたけ にんにく ねぎ だいこん	こめ きょうかまい むぎ さとう		あぶら ごまあぶら ごま	599 19.5	
4(木)	キムたまどん むぎごはん		くきわかめのチョナムル とうもろこし	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	はくさいキムチ えのきたけ ねぎ とうもろこし コーン もやし	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	618 24.3	
5(金)	なすとトマトのスパゲティ		カレーポテトコロッケ コーンサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん あおピーマン	なす キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが コーン にんにく	スパゲティ じゃがいも さとう パンこ		あぶら	533 18.2	
8(月)	やきにくチャーハン		にくまん こまつなスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	エリンギ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	589 22.5	
9(火)	こどもパンスライス		チキンなんぼん しおキャベツ くだくさんトマトスープ	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 セロリー にんにく	こめこ さとう じゃがいも かたくりこ		あぶら ノンエッグタルソース	572 23.6	
10(水)	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	たまねぎ れんこん ねぎ たけのこ しょうが なし	こめ きょうかまい むぎ さとう	さつまいも	あぶら ごま	589 22.8	
11(木)	むぎごはん		なまあげとぶたにくのみそに こまつなとわかめのサラダ	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおピーマン こまつな	たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ	こめ きょうかまい むぎ さとう		あぶら ごま ごまあぶら	620 25.4	
12(金)	きょうふうたぬきうどん じごなうどん		いもとまめのかりんとう かおりづけ	とりにく なると あぶらあげ しょうが しょうが しょうが	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ きゅうり だいこん しょうが キャベツ	じごなうどん さとう はちみつ さつまいも	かたくりこ	あぶら	595 20.9	
16(火)	こまつなチャーハン		はるまき ニラたまスープ	やきぶた ぶたにく なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	にんにく しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ	こめ きょうかまい むぎ かたくりこ	こむぎこ はるまき はるまきのかわ	ごまあぶら あぶら	584 25.4	
17(水)	もずくどん むぎごはん		わんたんスープ 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 コーン もやし	ほししいたけ みかん	こめ きょうかまい むぎ さとう	かたくりこ わんたんのかわ	あぶら ごまあぶら	590 23.9
18(木)	ナン		ダルカレー ハニーレモンサラダ とうにゅうだいふく	とりにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	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(果汁)	ナン はちみつ さとう じゃがいも	こむぎこ もちこ	あぶら	616 26.7
19(金)	さつまいもごはん		ホキのごまみそかけ きのこのかきたまじる	ホキ とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ ほししいたけ しめじ	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	560 28.3	
22(月)	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		オリーブオイル あぶら	574 23.5	
24(水)	ひじきごはん		いかのかりんあげ いそかあえ	だいず とりにく あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん こまつな	もやし キャベツ	こめ きょうかまい さとう	かたくりこ	あぶら	582 21.8	
25(木)	きなこあげパン		とうふのスープに かいそうサラダ	きなこ とうふ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそうソース	にんじん こまつな	たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり	コーン	コッペパン かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	571 25.8	
26(金)	むぎごはん		じゃがいものそぼろに ごまずあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが グリーンピース キャベツ	こめ きょうかまい かたくりこ むぎ じゃがいも	さとう	あぶら ごま	582 19.6	
29(月)	むぎごはん		じゃがいものさつぱりに こんぶあえ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	キャベツ きゅうり	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも	さとう	あぶら	625 27.1
30(火)	やきそば		あげたこやき わかめスープ	ぶたにく とりにく たこ	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 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	622 27.0	

※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。