

令和8年8. 9月献立表

さいたま市立与野南小学校

日(曜)	しゅしゅく	牛乳	おかず [しゅしゅく・おかず]	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
				あか		みどり		きいろ		エネルギー(kcal)
				魚・肉・卵・豆	牛乳・卵黄・海苔	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)
28(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 コーン マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ きょうかまい さとう むぎ こむぎこ	あぶら	673 20.5
31(月)	こどもパンスライス		チキンなんぼん しおキャベツ ABCスープ	鶏肉(きりみ) ベーコン	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	こどもパン こめごぼうだー さとう じゃがいも マカロニ かたくりこ	あぶら エッグレスタルタル	583 23.6
1(火)	むぎごはん		なすいりマーボーどうふ 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 こまつな	たまねぎ ねぎ もやし 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	こめ かたくりこ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	570 21.7
2(水)	わかめごはん		ししやものなんぼんづけ かぼちゃすいとん	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう たきこめわかめ ししやもフライ	こまつな にんじん かぼちゃ	しょうが しめじ にんにく たまねぎ だいこん	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごま	642 21.6
3(木)	キムたまどん むぎごはん		くきわかめのチヨナムル とうもろこし	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ほもぎりくきわかめ	にんじん にら こまつな	しょうが はくさいキムチ えのきたけ ねぎ とうもろこし たまねぎ たけのこ もやし	こめ かたくりこ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	616 24.5
4(金)	なすとトマトのスパゲティ		こまつなとひじきのマリネ レーズンスコーン	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ひじき ヨーグルト	トマト にんじん こまつな こまつな	なす だいこん たまねぎ しょうが にんにく	スパゲティ さとう こむぎこ	あぶら バター	599 18.7
7(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 エリンギ しょうが ねぎ ザーサイ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	587 22.1
8(火)	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 トマト	にんにく しょうが レモン たまねぎ キャベツ	ナン こむぎこ もちこ はちみつ さとう じょうしんこ じゃがいも	あぶら	589 24.2
9(水)	むぎごはん		なまあげいりホイコーロー こまつなとわかめのサラダ	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あおピーマン にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン たけのこ	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	578 23.4
10(木)	ひじきごはん		いかのかりんあげ いそかあえ ぶどう	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 ぶどう	こめ きょうかまい さとう	あぶら	600 25.3
11(金)	むぎごはん		うましおにくじゃが こんぶあえ れいとうみかん	ぶたにく こんぶあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう げんえんじんおこんぶ	にんじん こねぎ	しょうが きゅうり にんにく みかん たまねぎ キャベツ	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	584 18.8
14(月)	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 こねぎ にら	にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ	こめ きょうかまい むぎ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	623 22.9
15(火)	きょうふうためきうどん じごなうどん		いもとまめのミルクかりんとう かおりづけ	とりにく なると あぶらあげ だいず	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 かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	600 23.2
16(水)	コッペパンスライス てづくりチョコクリーム		白花豆のシチュー えだまめサラダ	とうにゅう とりにく ベーコン しらたきはなまめペースト	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり グリーンピース コーン えだまめ	コッペパン コーンスターチ チョコレート じゃがいも こむぎこ さとう	ここあ バター あぶら	651 24.0
17(木)	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 だいこん れんこん ねぎ たけのこ しょうが なし	こめ さつまいも きょうかまい むぎ しめじ さとう	あぶら ごま	560 22.8
18(金)	カレーピラフ		オムレツ かぼちゃのコンソメスープ	ウインナー だいず 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 キャベツ マッシュルーム グリーンピース	こめ きょうかまい さとう	バター あぶら	627 23.0
24(木)	むぎごはん こまつなふりかけ		かしわのすきに うましおあえ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう 蒸ししらす のり	こまつな にんじん	はくさい キャベツ えのきたけ きゅうり しめじ にんにく ねぎ	こめ さとう きょうかまい むぎ しらたき	あぶら ごまあぶら ごま	584 26.6
25(金)	さつまいもごはん 9月25日 十五夜献立		かつおフライ つきみだんごじる	かつおフライ ちんちんあまご(ひき肉)	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん	こめ きょうかまい さつまいも おじゃがもちほーる	あぶら	622 25.0
28(月)	クロワッサン		ポテのミートソースあえ かいそうサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ かいそうミックス	にんじん トマト	にんにく きゅうり たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	クロワッサン ルウ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	584 21.2
29(火)	もずくどん むぎごはん 9月29日 試食会		わんたんスープ だいずのしゃりしゃりあげ	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ しょうが ほししいたけ コーン もやし	こめ かたくりこ きょうかまい わんたんの皮 こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	658 28.5
30(水)	やきそば		あげたこやき 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 にんじん こまつな	しょうが えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし ねぎ たまねぎ	ちゅうかめん かたくりこ こむぎこ	あぶら	619 27.9

※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。