



学校給食予定献立表

さいたま市立仲本小学校

日 (曜)	主 食 お か ず	飲み物	主な使用食品									栄養価	
			赤 血や肉になる			黄 熱や力のもとになる			緑 体の調子を整える食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8/30 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 茎わかめのナムル 冷凍みかん	牛乳	牛乳 だいた	とうふ くきわかめ	ぶたにく	こめ さとう	むぎ でんぶん	ごま ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ もやし コーン	にんじん きゅうり みかん	たけのこ グリーンピース えのき	625	25.5
8/31 (木)	ナン 夏野菜のスープカレー コーンサラダ フルーツゼリーミックス	牛乳	牛乳	とりにく	ヨーグルト	ナン さとう いちごゼリー	じゃがいも カレーパウダー みかんゼリー	バター あぶら	たまねぎ なす コーン きゅうり	にんじん ズッキーニ えだまめ もも缶	トマト かぼちゃ キャベツ みかん缶	612	24.9
9/1 (金)	アルファ米きのこごはん 鶏肉とじゃがいもの青のり風味 切り干し大根のサラダ	コーヒ 牛乳	牛乳	あおのり コーヒ牛乳	わかめ	アルファ米 さとう	じゃがいも あぶら	でんぶん	きりほしだいこん にんじん もやし たけのこ	きゅうり しめじ たけのこ	えのきたけ しいたけ	588	20.7
4 (月)	麦ごはん じゃこゆかりふりかけ じゃがいものそぼろ煮 なめだけのりお和え	牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ のり	とりにく かつおぶし わかめ	ちくわ	こめ ごま あぶら	むぎ さとう	じゃがいも でんぶん	たまねぎ たけのこ もやし しょうが	にんじん ねぎ こまつな ゆかり	ほししいたけ グリーンピース えのき	611	24.1
5 (火)	おろしうどん (地粉うどん) 小魚入り松葉芋 浅漬け	牛乳	牛乳 とりにく	にぼし	あぶらあげ	地粉うどん でんぶん	さつまいも さとう	はちみつ あぶら	たまねぎ だいこん しょうが きゅうり	にんじん なす キャベツ	ほししいたけ ねぎ かぶ	634	22.7
6 (水)	小松菜ごはん 五目豆腐 おかひじきの辛子マヨお和え	牛乳	牛乳 ぶたにく	とうふ まぐろフレーク	ちくわ	こめ さとう	むぎ でんぶん	ノンエッグマヨネーズ あぶら	こまつな ほししいたけ たけのこ おかひじき コーン	たまねぎ だいこん きゅうり	にんじん ねぎ きゅうり	621	24.8
7 (木)	ウインナーとコーンのピラフ ホキの香草フライ ミネストローネ	牛乳	牛乳 ベーコン	ウインナー とりにく	ホキ	こめ バター 米粉マカロニ	むぎ こむぎこ さとう	じゃがいも パンこ あぶら	たまねぎ セロリー ブロッコリー	にんじん トマト ハープミックス	キャベツ パセリ	626	25.0
8 (金)	麦ごはん ツナ大豆 親子煮 菊花お和え	牛乳	牛乳 なまあげ	たまご まぐろフレーク	とりにく だいた	こめ さとう	むぎ でんぶん	じゃがいも あぶら	たまねぎ さやいんげん もやし	にんじん きく花びら	ほししいたけ こまつな	657	30.2
11 (月)	いりめし(徳島県郷土料理) あじのなんきんゆずソース うしお汁	牛乳	牛乳 ちくわ わかめ	にぼし とりにく とうふ	あぶらあげ あじ なると	こめ でんぶん	むぎ さとう	そうめん あぶら	ごぼう ねぎ ほししいたけ	にんじん かぼちゃ だいこん	こんにゃく ゆず果汁 こまつな	613	28.1
12 (火)	ソイ丼 (麦ごはん) みそ汁 フルーツアロエヨーグルト	牛乳	牛乳 ベーコン わかめ	だいた あぶらあげ ヨーグルト	ぶたにく とうふ	こめ カレーパウダー あぶら	むぎ 生クリーム	じゃがいも さとう	たまねぎ しゅんぎく なつみかん缶	こまつな アロエ	ねぎ みかん缶	662	27.6
13 (水)	ちゃんぽんめん (ホット中華めん) フラワー揚げ 小松菜とわかめのサラダ	牛乳	牛乳 かまぼこ	ぶたにく わかめ	なると	ホット中華めん さとう	さつまいも でん粉	ごま ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ こまつな コーン	にんじん キャベツ きゅうり にんにく	もやし チンゲンサイ だいこん しょうが	633	24.3
14 (木)	麦ごはん 生揚げとキムチの炒め煮 チョレギサラダ (韓国のり)	牛乳	牛乳 わかめ	なまあげ かんこくのり	ぶたにく	こめ さとう	むぎ でんぶん	ごま ごまあぶら	はくさいキムチ ほししいたけ きゅうり	たまねぎ キャベツ こまつな	にんじん にら にんにく	617	25.8
15 (金)	ツイストパン ひき肉とマカロニのグラタン 野菜のスープ煮 海藻サラダ	牛乳	牛乳 たまご 海藻ミックス	ぶたにく チーズ ベーコン	とりにく ベーコン	ツイストパン たまご あぶら	マカロニ さとう	じゃがいも バター	たまねぎ だいこん こまつな	マッシュルーム キャベツ きゅうり	にんじん さやいんげん コーン	633	23.2
19 (火)	セルフオムライス (チキンライス/薄焼たまご) ホキとポテトのレモン風味 こんにゃくサラダ	牛乳	牛乳 とりにく	たまご ベーコン	ホキ	こめ でんぶん バター	むぎ さとう	じゃがいも あぶら	たまねぎ こんにゃく コーン	にんじん だいこん レモン果汁	マッシュルーム きゅうり パセリ	666	25.3
20 (水)	秋の香りごはん さばのねぎみそ焼き すまし汁	牛乳	牛乳 あぶらあげ	さば とうふ	とりにく かまぼこ	こめ さとう	むぎ あぶら	さつまいも	しめじ にんじん たけのこ	まいたけ ねぎ こまつな	ほししいたけ だいこん えのき	647	24.1
21 (木)	黒パン さつまいもときのこのシチュー ひじきのマリネ サンブールン	牛乳	牛乳 ひじき	ベーコン チーズ	とりにく	黒パン こむぎこ さとう	さつまいも バター あぶら	じゃがいも ごま	たまねぎ エリンギ こんにゃく コーン	にんじん えのき こまつな パプリカ	しめじ ブロッコリー キャベツ サンブールン	662	23.5
22 (金)	ターメリックライス シーフードカレー たこウインナー さわやかサラダ	牛乳	牛乳 ほたて	いか ベーコン	あさり ウインナー	こめ カレーパウダー	むぎ さとう	じゃがいも あぶら	たまねぎ マッシュルーム しょうが なつみかん缶	にんじん トマト キャベツ	セロリー にんにく きゅうり	646	24.5
25 (月)	ツナとトマトのスパゲッティ ビーンズサラダ おさつ入豆腐マフィン	牛乳	牛乳 とりにく ひよこまめ たまご	まぐろフレーク チーズ レッドキドニー とうふ	ベーコン だいた とうふ	スパゲッティ バター あぶら	さつまいも さとう	こむぎこ でんぶん	トマト マッシュルーム えだまめ きゅうり	たまねぎ パセリ コーン	にんじん にんにく キャベツ	640	27.0
26 (火)	キムチチャーハン ししゃもフライ トックスープ オレンジ	牛乳	牛乳 とうふ	ししゃも わかめ	ぶたにく	こめ こむぎこ さとう	むぎ パンこ ごまあぶら	トック ごま	はくさいキムチ ねぎ しょうが	にんじん えのき オレンジ	たまねぎ にんにく	621	23.8
27 (水)	とちおとめジャムトースト (食パン) かんぴょうと卵のスープ 和風サラダ	牛乳	牛乳 たまご	とりにく わかめ	ベーコン	食パン でんぶん	じゃがいも ごまあぶら	さとう	たまねぎ キャベツ きゅうり いちご	にんじん さやいんげん だいこん レモン果汁	かんぴょう もやし コーン	642	23.3
28 (木)	さんまのかば焼き丼 (麦ごはん) 月見団子汁 磯香和え	牛乳	牛乳 かまぼこ	さんま のり	とりにく	こめ 白玉もち あぶら	むぎ でんぶん	さといも さとう	だいこん ねぎ ねぎ	にんじん ほししいたけ もやし	しめじ たけのこ こまつな	652	24.1
29 (金)	うま煮丼 (麦ごはん) のり塩ポテトビーンズ お月見ゼリー	牛乳	牛乳 ほたて だいた	ぶたにく なると あおのり	うすら卵 にぼし	こめ でんぶん	むぎ さとう	じゃがいも お月見ゼリー	たまねぎ ほししいたけ こまつな	にんじん キャベツ にんにく	たけのこ チンゲンサイ しょうが	641	25.4

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

