

令和8年

8・9月分 予定献立表

さいたま市立大成小学校

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
28(金) ★	ナン		だいすいりドライカレー コールスローサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいす		にんじん トマト あおピーマン あかピーマン	たまねぎ ごぼう ほしほどう にんにく しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	こむぎこ こめこ さとう	あぶら	596	
	先生のリクエスト給食				ぎゅうにゅう かんてん ぎゅうにゅう			さとう		27.4	
31(月) ★	ごはん		じゃがマーボー わかめサラダ	ぶたにく だいす みそ		にんじん	ながねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	629	
					わかめ ぎゅうにゅう			さとう	ごま ごまあぶら	20.4	
1(火)	災害用きのこごはん		いわしのかんるに カレーとんじる	いわし ぶたにく みそ とうふ		にんじん	しめじ しいたけ なめこ きくらげ わらび たけのこ しょうが	こめ さとう	あぶら	600	
	防災の日給食				ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいごん ごぼう こんにゃく ながねぎ	じゃがいも	あぶら	22.4	
2(水)	ごはん		のりのつくだに さわらのたつたあげ 呉汁(ごじる)	さわら とりにく だいす あぶらあげ みそ	のり		しょうが	こめ さとう	あぶら	683	
					ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいごん こんにゃく ながねぎ	じゃがいも		28.8	
3(木) ★	ビビンバごはん		ししゃもフライ ごちもスープ	ぶたにく とうふ かまぼこ	ししゃも わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ とうもろこし	こめ むぎ さとう	あぶら	559	
					ぎゅうにゅう			パンこ こむぎこ でんぷん でんぷん	あぶら	21.1	
4(金) ★	くろパン		ポテトのスクランブルエッグ トマトンスープ	たまご ハム とりにく ぶたにく			たまねぎ とうもろこし グリンピース たまねぎ マッシュルーム にんにく	こむぎこ こくとう	あぶら	631	
					ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ		パンこ でんぷん		24.5	
7(月)	こんぶとまめのごはん		かつおのごまふうみあげ さわにわん	だいす あぶらあげ かつお ぶたにく なまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう こんにゃく しょうが ごぼう だいごん ながねぎ しらたき	こめ さとう	あぶら	616	
					ぎゅうにゅう			パンこ こむぎこ でんぷん でんぷん	こま あぶら	26.1	
8(火) ★	ちゅうかどん (ごはん)		かいそうサラダ	あさり ぶたにく	いか えび なると	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ しょうが	こめ でんぷん	あぶら	562	
	先生のリクエスト給食				かいそう		だいごん きゅうり とうもろこし	さとう	こまあぶら	23.8	
9(水)	みぞけんちんうどん (しごなうどん)		だいす 菊花(きつか)あえ	とりにく みそ とうふ だいす		にんじん	だいごん こんにゃく ごぼう ながねぎ	こむぎこ じゃがいも	あぶら	606	
	重陽(ちょうよう)の郵便				にほし あおのり		こまつな もやし きくの花びら	こむぎこ さとう	カシューナッツ あぶら	27.0	
10(木) ★	ごはん		とうふのそぼろに くきわかめのピリからあえ	とうふ ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく グリンピース もやし キャベツ きゅうり にんにく	こめ	あぶら こまあぶら	583	
					くきわかめ ぎゅうにゅう			さとう	こまあぶら	22.1	
11(金) ★	ツナとコーンのピラフ		マジフライ ミネストローネ	マグロ(ツナ) メアジ ベーコン	しょういんげんまめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	こめ	バター あぶら	619	
					ぎゅうにゅう			パンこ こむぎこ でんぷん マカロニ(こむぎこ) じゃがいも さとう	あぶら	24.2	
14(月)	ごはん		うましおにくじゃが ゆかりあえ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき こねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ゆかり	こめ	あぶら こまあぶら	589	
					ぎゅうにゅう			じゃがいも		18.6	
15(火)	ひじきごはん		あつやきたまご とうふとやさいのみそしる	とりにく あぶらあげ たまご とうふ みそ	ひじき	にんじん	ほししいたけ こんにゃく たまねぎ しめじ ながねぎ	こめ さとう	あぶら	578	
					わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん		でんぷん さとう	あぶら	22.5	
16(水)	ごはん		メルルーサの油淋ソース こめコウソンのスープ れいとうみかん	メルルーサ ぶたにく		にんじん	ながねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ ながねぎ ほししいたけ しょうが みかん	こめ	あぶら こまあぶら	670	
					ぎゅうにゅう			こめコウソタン でんぷん	あぶら	23.7	
17(木) ★	こどもパン		ミラノふうカツレツ	とりにく		ピーマン(あか・青) にんじん トマト	ズッキーニ たまねぎ	こむぎこ さとう		651	
	イタリア料理の日		ラビオリスープ	ぶたにく		こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー	こむぎこ	パンこ じゃがいも	あぶら	24.1
					ぎゅうにゅう			さとう			
18(金)	ごはん		こまつなふりかけ かしわのすきやき もみうり	とりにく とうふ	ちりめんじゃこ	にんじん	はくさい えのきたけ しめじ しらたき ながねぎ きゅうり キャベツ	こめ	こまあぶら	584	
	奈良県の郷土料理				わかめ ぎゅうにゅう			さとう	ごま	25.1	
24(木)	さんまのかばやきどん (ごはん)		つきみだんごじる そくせきづけ	さんま とりにく		こまつな にんじん	だいごん キャベツ きゅうり	こめ でんぷん さとう	あぶら	668	
	お月見の献立				ぎゅうにゅう			しらたまもち さといも	あぶら	21.1	
25(金)	広東糖(かんとうめん) (ホットちゅうかめん)		さつまいものからあげ ポリポリだいごん	いか ぶたにく		にんじん	キャベツ ながねぎ きくらげ しょうが	こむぎこ でんぷん	あぶら こまあぶら	571	
							だいごん きゅうり しょうが	さつまいも	あぶら	22.8	
28(月)	あきのかおりごはん		こいわしのからあげ キャベツいりみそしる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こいわし わかめ	にんじん	しめじ ほししいたけ キャベツ たまねぎ ながねぎ こんにゃく	こめ さとう くり さつまいも	あぶら	571	
	旬の献立 (栗・さつまいも・きのこ)				ぎゅうにゅう	こまつな にんじん		でんぷん	あぶら	21.9	
29(火) ★	きつねどん (ごはん)		きりほしだいごんのサラダ	たまご あぶらあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ	こめ	でんぷん	644	
					ぎゅうにゅう	こまつな	きりほしだいごん もやし きゅうり	さとう	あぶら	24.3	
30(水) ★	ココアあげパン		じゃがいもとしょうがなまめのクリームに にんじんのラベ	とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく	こむぎこ さとう	マーガリン あぶら	645	
	先生のリクエスト給食				ぎゅうにゅう	にんじん パセリ		じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	21.8	
・献立は食材料等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。 ・★マークのついている日はスプーンがつきます。										・小松菜は、さいたま市緑区にある若谷農園さんが育ててくださった小松菜を使用する予定です。 エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.5 g	