

令和7年度

## 8・9月 学校給食予定献立表

【8・9月の給食目標】好き嫌いをなく食べよう

さいたま市立田島小学校

| 日・曜日 | こんだて            |                                                                                     |                                 | おもなざいりょう                    |                                             |                          | えいようか<br>エネルギー (Kcal)<br>たんぱく質(g) |
|------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
|      | しゅしよく           | 牛乳                                                                                  | おかず                             | あか                          | みどり                                         | きいろ                      |                                   |
|      |                 |                                                                                     |                                 | ち・にく・ほねになるもの                | からだのちょうしをととのえるもの                            | ねつ・ちからになるもの              |                                   |
| 29金  | 黒パン             |    | 豆とソーセージのトマト煮<br>ひじきのマリネ         | ウインナー 大豆 ひよこ豆<br>チーズ ひじき 牛乳 | 玉ねぎ にんにく マッシュルーム<br>人参 トマト きゅうり 大根          | パン じゃがいも<br>砂糖 油         | 642<br>23.7                       |
| 1月   | 麦ごはん            |    | 豆入りストロガノフ<br>こんにゃくサラダ           | 豚肉 大豆<br>わかめ 牛乳             | 玉ねぎ 人参 にんにく トマト<br>しめじ こんにゃく 大根 コーン         | 米 麦 生クリーム<br>バター 小麦粉 砂糖  | 616<br>22.2                       |
| 2火   | わかめ<br>ごはん      |    | アジの南蛮漬け<br>けんちん汁                | わかめ アジ<br>豆腐 牛乳             | にんにく しょうが 長ねぎ 大根<br>ごぼう こんにゃく えのきたけ         | 米 麦 でん粉<br>油 じゃがいも       | 549<br>21.9                       |
| 3水   | 麦ごはん            |    | 麻婆豆腐<br>茎わかめのサラダ                | 豚肉 豆腐 みそ<br>茎わかめ 牛乳         | 人参 たけのこ しいたけ えのきたけ<br>玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 大根  | 米 麦 砂糖<br>ごま油 でん粉        | 564<br>26.8                       |
| 4木   | コッペパン<br>(スライス) |    | チリコンカン<br>ABCマカロニスープ ヨーグルト      | 大豆 豚肉 ベーコン<br>ヨーグルト 牛乳      | 玉ねぎ パセリ トマト<br>人参 キャベツ 小松菜                  | パン じゃがいも<br>砂糖 油 マカロニ    | 630<br>25.8                       |
| 5金   | チキン<br>ライス      |    | コーンコロッセ<br>小松菜とわかめのサラダ キャンディチーズ | 鶏肉 わかめ<br>牛乳                | 人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜<br>マッシュルーム きゅうり コーン       | 米 バター 砂糖<br>油 パン粉        | 584<br>19.5                       |
| 8月   | 麦ごはん            |    | じゃがいもの肉みそソース<br>なめたけ和え          | 豚肉 みそ<br>牛乳                 | 人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 大根<br>グリンピース キャベツ えのきたけ     | 米 麦 砂糖<br>油 じゃがいも        | 544<br>20.3                       |
| 9火   | カレー<br>うどん      |   | ころころ大学芋<br>のり酢和え                | 豚肉 油揚げ のり<br>いんげん豆 牛乳       | 玉ねぎ 人参 長ねぎ<br>小松菜 もやし キャベツ                  | うどん でん粉 油<br>さつまいも はちみつ  | 665<br>24.8                       |
| 10水  | かわり<br>豆腐めし     |  | イカのかりん揚げ<br>和風サラダ               | 豆腐 豚肉 イカ<br>油揚げ わかめ 牛乳      | 人参 しめじ キャベツ<br>きゅうり 大根                      | 米 砂糖 ごま<br>ごま油 でん粉       | 580<br>28.1                       |
| 11木  | キャラメル<br>揚げパン   |  | 豆腐のスープ煮<br>コールスローサラダ            | 豆腐 鶏肉<br>牛乳                 | 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ<br>きゅうり 赤ピーマン コーン           | パン 油 でん粉<br>砂糖 じゃがいも     | 571<br>21.6                       |
| 12金  | 麦ごはん            |  | 親子煮<br>こめこめサラダ                  | 鶏肉 卵 生揚げ<br>わかめ 牛乳          | 玉ねぎ さやいんげん 人参<br>コーン きゅうり キャベツ              | 米 麦 じゃがいも<br>米粉麺 ごま油     | 590<br>24.3                       |
| 16火  | 麦ごはん            |  | 家常豆腐<br>春雨サラダ                   | 生揚げ 豚肉<br>みそ 牛乳             | しいたけ 人参 長ねぎ たけのこ キャベツ<br>しょうが にんにく きゅうり もやし | 米 麦 春雨<br>砂糖 でん粉 ごま油     | 588<br>25.0                       |
| 17水  | 麦ごはん            |  | 北本トマトカレー<br>海藻サラダ ヨーグルト         | 豚肉 チーズ 海藻<br>ヨーグルト 牛乳       | にんにく しょうが トマト 玉ねぎ<br>りんご キャベツ きゅうり コーン      | 米 麦 油 砂糖<br>バター 小麦粉      | 632<br>25.8                       |
| 18木  | 大豆入り<br>ひじきごはん  |  | イワシフライ<br>沢煮椀                   | イワシ 油揚げ ひじき<br>大豆 鶏肉 生揚げ 牛乳 | こんにゃく しいたけ えのきたけ<br>人参 大根 長ねぎ ごぼう           | 米 小麦粉 砂糖<br>油 でん粉        | 594<br>27.8                       |
| 19金  | 和風<br>スパゲッティ    |  | チキンナゲット<br>キャベツときゅうりのサラダ        | 豚肉 のり 鶏肉<br>ベーコン 牛乳         | にんにく 玉ねぎ キャベツ しいたけ<br>しめじ ピーマン 人参 きゅうり コーン  | スパゲッティ 油<br>小麦粉 砂糖       | 573<br>25.8                       |
| 22月  | 麦ごはん            |  | じゃがいものそばろ煮<br>ごま酢和え             | 豚肉 牛乳                       | 玉ねぎ しょうが グリンピース<br>人参 コーン もやし 小松菜 キャベツ      | 米 麦 じゃがいも<br>砂糖 でん粉 ごま   | 550<br>21.2                       |
| 24水  | ジャージャー<br>めん    |  | キビナゴフライ<br>中華きゅうり               | 豚肉 いんげん豆<br>キビナゴ みそ 牛乳      | 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ にんにく<br>にら しょうが しいたけ きゅうり   | 中華めん でん粉<br>パン粉 ごま油      | 605<br>28.1                       |
| 25木  | はちみつ<br>パン      |  | さつまいもとケールのシチュー<br>フレンチサラダ       | 鶏肉 白花生 チーズ<br>ベーコン 牛乳       | 玉ねぎ ケール マッシュルーム<br>人参 キャベツ きゅうり みかん         | パン さつまいも 油<br>小麦粉 バター 砂糖 | 629<br>23.5                       |
| 26金  | ソイ丼<br>(麦ごはん)   |  | 五目スープ<br>梨                      | 大豆 豚肉 豆腐<br>鶏肉 牛乳           | ピーマン 長ねぎ 人参<br>チンゲン菜 しいたけ 梨                 | 米 麦 ごま油<br>春雨 でん粉 砂糖     | 601<br>27.5                       |
| 29月  | キムチ<br>チャーハン    |  | 揚げ餃子<br>わかめサラダ                  | 焼き豚 豚肉<br>わかめ 牛乳            | 白菜キムチ 長ねぎ コーン ピーマン<br>にら 小松菜 キャベツ きゅうり      | 米 麦 ごま油<br>小麦粉 砂糖        | 561<br>20.1                       |
| 30火  | 麦ごはん            |  | 生揚げのカレー煮<br>さわやかサラダ             | 生揚げ 豚肉<br>牛乳                | 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン<br>小松菜 キャベツ 夏みかん            | 米 麦 油 砂糖<br>じゃがいも        | 603<br>22.0                       |

\*食材等の都合により、献立の一部を変更することがありますので御了承ください。