



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			おもな材料			栄養価		
		主食	牛乳	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
					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			
8月28	金	麦ご飯		なす入りマーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 どうふ みそ	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく なす にら きゅうり キャベツ だいこん	米 麦 油 さとう でん粉 はるさめ	555	24.4	
29	月	ナポリタン スパゲッティ		ギャラメルポテト 海そうサラダ	牛乳 豚肉 ハム わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 油 さつまいも さとう バター ごま	556	19.3	
9月1	火	麦ご飯		さんまのかば焼き とうがん入りコーンスープ	牛乳 さんま ベーコン たまご わかめ	にんじん たまねぎ とうがん とうもろこし	米 麦 でん粉 油 さとう	608	21.5	
2	水	麦ご飯		じゃがいもの肉みそソースかけ もみうり ★ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 大豆 みそ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう きゅうり キャベツ みかん	米 麦 油 さとう でん粉 じゃがいも ごま	555	21.7	
3	木	子供パン		とり肉の梨ソースかけ ★ コールスローサラダ ミネストローネスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト セロリー 梨 キャベツ とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも 油 マカロニ 小麦粉 さとう	556	26.0	
4	金	韓国風炊き込み ご飯		揚げぎょうざ くきわかめのチョナムル	牛乳 豚肉 わかめ	にんじん だいこん しらたき にんにく こまつな もやし えのきたけ	米 油 さとう 小麦粉 ごま	557	20.7	
7	月	麦ご飯		とり肉とじゃがいものさっぱり煮 ごまだれサラダ	牛乳 とり肉 大豆	たまねぎ にんじん にんにく しょうが いんげん だいこん きゅうり キャベツ	米 麦 油 さとう じゃがいも ごま	556	24.5	
8	火	かやくご飯 ★		サワラの薬味ソースかけ 磯香和え	牛乳 とり肉 油揚げ サワラ のり	ごぼう しらたき にんじん しいたけ にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ えのきたけ	米 油 さとう でん粉	558	25.9	
9	水	京風たぬき うどん ★		ちくわの石垣揚げ おひたし	牛乳 とり肉 油揚げ ちくわ	にんじん しいたけ ねぎ しょうが キャベツ こまつな だいこん	うどん さとう でん粉 小麦粉 油 ごま	577	25.9	
10	木	カレーライス		マカロニサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんにく セロリー にんじん キャベツ きゅうり	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう マカロニ バター	570	19.8	
11	金	麦ご飯		生揚げと豚肉の味噌煮 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ ねぎ いんげん こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし	米 麦 油 さとう	557	25.5	
14	月	チキンライス		ししゃもフリッター フレンチサラダ	牛乳 とり肉 ししゃも アオサ	トマト にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース きゅうり みかん	米 バター 油 小麦粉 でん粉 さとう	559	22.5	
15	火	中華丼		はるまき 中華きゅうり	牛乳 豚肉 いか えび あさり	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ しいたけ キャベツ チンゲン菜 きゅうり	米 麦 油 でん粉 小麦粉 さとう ごま	616	24.8	
16	水	ツイストパン		さつまいもときのこのシチュー こんにゃくサラダ 冷凍みかん	牛乳 とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ いんげん こんにゃく きゅうり とうもろこし みかん	パン 油 さつまいも 小麦粉 バター さとう ごま	581	20.3	
17	木	大豆入り ひじきごはん		アジフライ ごま和え	牛乳 とり肉 大豆 ひじき アジ	にんじん こまつな キャベツ だいこん	米 油 さとう パン粉 小麦粉 でん粉 ごま	554	24.1	
18	金	さいたま市西区でとれた新米です。 原田さんの 新米ご飯 ★			牛乳 いわし 豚肉 昆布	たまねぎ にんにく にんじん しらたき いんげん きゅうり キャベツ だいこん	米 油 じゃがいも さとう ふ ごま	556	23.3	
24	木	親子丼		大豆の青のり風味 ゆかり和え	牛乳 とり肉 たまご 大豆 青のり	たまねぎ にんじん 水菜 キャベツ だいこん きゅうり しそ	米 麦 油 さとう でん粉	578	26.9	
25	金	スタミナラーメン		お月見献立 ふかしいも 中華サラダ お月見ゼリー		牛乳 豚肉	にんじん にんにく しょうが にら はくさい もやし ねぎ きゅうり きくらげ だいこん	中華めん 油 でん粉 さつまいも はるさめ ゼリー	593	21.6
28	月	クランベリー 揚げパン ★		手作り肉団子スープ コーンサラダ	牛乳 とり肉	クランベリー たまねぎ しょうが にんじん はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 油 さとう でん粉 はるさめ マヨネーズ	550	21.9	
29	火	秋の香りご飯 ★		揚げ出し豆腐 即席漬け	牛乳 豚肉 どうふ	にんじん しめじ だいこん キャベツ きゅうり	米 さつまいも 油 でん粉	562	21.6	
30	水	さいたま市桜区でとれた新米です。 波多野さんの 新米ご飯 ★			牛乳 サバ みそ 豚肉 生揚げ	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	米 油 さとう でん粉	561	25.9	
*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承ください。							月の平均	567kca	23.2g	

*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。

*今月は、近畿地方の郷土料理を紹介しています。

*★のついた献立を、給食だよりで紹介していますのでご覧ください。

18日と30日のお米、25日のきくらげは、さいたま市で作られたものです。