

8・9月分給食予定献立表

令和6年度



さいたま市立南浦和小学校

| こんだて | | | | | おもなざいりょう | | | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 | |
|---|---|---------------------|----|--|---|--|---|---|-----------------------|--|
| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤 | 黄 | 緑 | 調味料 (砂糖・油・ てんぷん除く) | | |
| 30 | 金 | はくはん | | じゃがマーボー ごまだれサラダ ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ | こめ じゃがいも セリー でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら | たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり キャベツ もやし ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが グリンピース | チンタン 酒 しょうゆ 穀物酢 黒ソース 豆板醤 | 617 23.7 | |
| 2 | 月 | はくはん | | ほきのやくみソースかけ とんじる そくせきづけ | ぎゅうにゅう ほき ぶたにく とうふ みそ | こめ じゃがいも こんにやく でんぷん さとう あぶら | にんじん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり ながねぎ こまつな にんにく しょうが | かつお節 塩 しょうゆ 穀物酢 | 611 27.6 | |
| 3 | 火 | ナン | | だいずいりキーマカレー ひじきのマリネ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ひじき | ナン じゃがいも さとう あぶら | きゅうり だいこん にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム ホールトマト にんにく しょうが | カレー粉 カレールフ しょうゆ 塩 ウスターソース スープストック かりん 和風だし 穀物酢 テミグラスソース | 539 28.2 | |
| 4 | 水 | はくはん | | にくじゃが ゆかりあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく | こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう | キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん いんげん しらたき | かつお節 塩 ゆかり しょうゆ 酒 | 545 22.2 | |
| 5 | 木 | チャーハン | | ししゃもフライ ◆とうがんのスープ | ぎゅうにゅう ししゃも とりにく やきぶた | こめ でんぷん あぶら ごまあぶら | とうがん にんじん たまねぎ こまつな ピーマン ほししいたけ | チンタン 酒 塩 こしょう しょうゆ | 521 22.0 | |
| 6 | 金 | はくはん | | なまあげとなすのみそいため だいこんときゅうりのちゅうかつげ | ぎゅうにゅう なまあげ みそ | こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら | だいこん きゅうり たまねぎ たけのこ ながねぎ なす にら にんじん しょうが | しょうゆ 酒 塩 穀物酢 和風だし | 590 20.9 | |
| 9 | 月 | はくはん | | ますのしおやき ◎ちょうようのせっくじる ◎きっかあえ | ぎゅうにゅう ます とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ | こめ こんにやく あぶら | こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん ながねぎ さきく | かつお節 塩 酒 しょうゆ | 538 29.7 | |
| 10 | 火 | はくはん | | ぶたキムチ はるさめサラダ くだもの(れいとうみかん) | ぎゅうにゅう ぶたにく | こめ はるさめ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら | だいこん きゅうり たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ にら もやし キムチ にんにく しょうが れいとうみかん | 穀物酢 塩 酒 しょうゆ | 552 19.3 | |
| 11 | 水 | コッペパン | | とうふとにくだんこのスープ かいそうサラダ いちごジャム | ぎゅうにゅう とうふ にくだんご かいそうミックス | パン ジャム さとう あぶら ごま ごまあぶら | だいこん きゅうり にんじん キャベツ こまつな ながねぎ ホールコーン しめじ | チキンガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 | 542 24.9 | |
| 12 | 木 | だいずいり ひじきごはん | | いかのかりんあげ みそしる | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず ひじき いか わかめ みそ | こめ でんぷん こんにやく あぶら さとう | こまつな たまねぎ ながねぎ にんじん だいこん ほししいたけ | かつお節 塩 しょうゆ みりん | 568 29.2 | |
| 13 | 金 | おろしうどん | | ◆いもけんぴ いそかあえ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ のり | うどん さつまいも でんぷん はちみつ さとう ごま あぶら | こまつな もやし たまねぎ なす だいこん にんじん しょうが | かつお節 塩 みりん しょうゆ | 554 23.2 | |
| 16 | 月 | 敬老の日 | | | | | | | | |
| 17 | 火 | はくはん | | ◆さんまのかばやきどん ◎つきみだんこじる かおりづけ ◎おつきみゼリー | ぎゅうにゅう とりにく さんま | こめ じゃがいも しらたまち でんぷん さとう あぶら セリー | キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな しょうが | かつお節 塩 しょうゆ みりん | 684 25.2 | |
| 18 | 水 | はくはん | | しせんとうふ くきわかめのチョナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ | こめ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら | もやし たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが | パイタン 酒 しょうゆ 黒ソース 甜面醤 豆板醤 | 578 26.1 | |
| *毎月19日は「食育の日」さいたま市 食育ナビ http://www.saitamacity-shokuiku.jp | | | | | | | | | | |
| 19 | 木 | わふう スパゲッティ | | とりとやさいのナゲット フレンチサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ナゲット いか | スパゲッティ あぶら さとう | キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ピーマン にんにく みかん | 和風だし 塩 ワイン しょうゆ こしょう 穀物酢 | 544 27.2 | |
| 20 | 金 | はくはん | | うまにどん きびなごサクサクあげ くだもの(れいとうみかん) | ぎゅうにゅう ぶたにく いか きびなご えび うすらのたまご | こめ でんぷん さとう あぶら | キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな にんにく しょうが れいとうみかん | パイタン 酒 塩 しょうゆ | 612 29.2 | |
| 23 | 月 | 振り替休日 | | | | | | | | |
| 24 | 火 | あきの かおりごはん | | さわらのたつたあげ ★よしのじる | ぎゅうにゅう とりにく さわら あぶらあげ | こめ さつまいも じゃがいも くり でんぷん あぶら さとう | だいこん にんじん こまつな しめじ ほししいたけ | かつお節 塩 しょうゆ 酒 | 569 26.1 | |
| 25 | 水 | ツイストパン | | アンサンブルエッグ ポテトチャウダー | ぎゅうにゅう ベーコン しろはんまめ たまご(チーズ含む) | パン じゃがいも バター あぶら | たまねぎ にんじん しめじ | チキンガラスープ 塩 ローリエ ワイン ホワイトルウ こしょう コンソメ ローリエ | 573 21.4 | |
| 26 | 木 | はくはん | | さばのてりやき おひたし けんちんじる | ぎゅうにゅう さば とうふ | こめ じゃがいも こんにやく あぶら | だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こまつな もやし えのきたけ | かつお節 塩 しょうゆ | 574 27.3 | |
| 27 | 金 | ジャージャーめん | | あおのりポテト ちゅうかあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ あおのり | ちゅうかめん じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら | もやし きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ だいこん ながねぎ にら ほししいたけ にんにく しょうが | パイタン 酒 塩 豆板醤 穀物酢 こしょう みりん しょうゆ | 567 25.7 | |
| 30 | 月 | はくはん | | ハヤシライス ミックスサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく | こめ じゃがいも さとう あぶら | キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン トマトピューレ | チンタン ワイン こしょう 穀物酢 塩 ウスターソース デミグラスソース ハヤシフレーク | 613 24.0 | |

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 574kcal たんぱく質 25.1g

◆印 旬の献立 ★印 郷土料理(24日 奈良県) ◎印 行事食(17日 十五夜)

お知らせ

4日(水) 5年生給食なし(校外学習)

26日(木) 2年生給食なし(校外学習)

