

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)

