



8・9月学校給食予定献立表

平成29年

さいたま市立大宮別所小学校

日	曜	こ ん だ て			お も な 食 品 と そ の は た ら き			栄 養 価	
		主 食	牛 乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちよしをととのえる食品	ねつやはたらく力になる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8/30	水	はくはん	マーボー豆腐 いそかあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ のり	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが こまつな もやし みかん	こめ あぶら さとう でんぷん	603	24.6	
31	木	はくはん	ジャがいもと とりにくのさっぱり ごしきあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ にんじん いんげん にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう もやし とうもろこし	こめ あぶら さとう じゃがいも	622	23.7	
9/1	金	カレーピラフ	ホキのレモンふうみ ピーズサラダ	ぎゅうにゅう ほき ぎんときまめ だいず ひよこめめ とりにく	グリーンピース にんじん たまねぎ マッシュルーム レモン きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう でんぷん	584	24.9	
4	月	はくはん	とうがんのスープ ししゃものからあげ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり	とうがん ほししいたけ にんじん ゆかり	こめ あぶら でんぷん ごま	580	21.5	
5	火	だいすいり ひじきごはん	さばのおおやき ごまあえ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいず さば	にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	こめ こんにゃく あぶら ごま さとう	662	27.9	
6	水	コッペパン スライス	スラッピーショー マカロニスープ ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな ぶどう とうもろこし	パン あぶら パンこ マカロニ	590	26.8	
7	木	はくはん	かいせんと豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう とうふ えび あさり いか	たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ にんじん もやし ほししいたけ きゅうり こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	586	26.5	
8	金	ごまじるうどん	コロコロだいがくいも からしあえ	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく あぶらあげ しろいんげんまめ	にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ もやし	うどん さとう ごま さつまいも でんぷん あぶら はちみつ	620	20.3	
11	月	はくはん	さんまのかばやき きのこじる たくあんあえ	ぎゅうにゅう さんま	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ えのきたけ しめじ まいたけ こまつな だいこん ほうれんそう	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	645	22.0	
12	火	トマトとなすの スパゲティ	わかめサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	なす たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく ピーマン きゅうり キャベツ とうもろこし	スパゲティ あぶら さとう ごま	596	26.2	
13	水	わかめごはん	さけフライ ごじる なし	ぎゅうにゅう わかめ さけ とりにく だいず みそ あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな ねぎ なし	こめ あぶら ごま こんにゃく じゃがいも こむぎこ	648	26.4	
14	木	はくはん	にくじゃが ひじきのピリからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう	585	19.3	
15	金	ハムと ポテトの ピラフ	いかナゲット やさいスープ	ぎゅうにゅう ハム いか ウインナー	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ こまつな とうもろこし たもぎたけ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	643	21.9	
19	火	ひるぜんおこわ	なすのみそしる さわらのたつたあげ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら わかめ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ いんげん なす たまねぎ	こめ もちごめ さとう あぶら でんぷん	574	23.9	
20	水	こどもパン	さつまいものシチュー こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな きゅうり とうもろこし グリーンピース	パン さつまいも こむぎこ あぶら バター さとう ごま	617	22.9	
21	木	はくはん	チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう ヨーグルト	にんにく しょうが もやし たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし りんご	こめ じゃがいも あぶら バター ごま こむぎこ さとう	677	22.9	
22	金	タンメン	だいずときのみからあげ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご だいず わかめ	にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり だいこん	めん あぶら でんぷん カシューナッツ ごま アーモンド さとう	641	27.8	
25	月	はくはん	さわにわん あじのなんばんづけ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あじ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく しょうが みかん	こめ こんにゃく あぶら でんぷん さとう ごま こむぎこ	656	24.3	
26	火	くろごま きなこ あげばん	ワンタンスープ ほうれんそうオムレツ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん たまねぎ もやし ねぎ こまつな しょうが ほうれんそう	パン あぶら ごま さとう きなこ ワンタン	589	23.0	
27	水	あきの かおり ごはん	いわしのみぞれに こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし ぶたにく みそ	にんじん しめじ ほししいたけ ごぼう ねぎ こまつな だいこん	こめ さつまいも くり さとう あぶら じゃがいも	626	23.7	
28	木	はくはん	チャーハン豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	ほししいたけ にんじん たけのこ キャベツ にんにく ねぎ もやし しょうが きゅうり とうもろこし	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ	654	26.3	
29	金	はくはん	とりにくと さつまいものうまに なめだけあえ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが たまねぎ にんじん もやし たけのこ ほししいたけ こまつな キャベツ えのきたけ グリーンピース	こめ でんぷん あぶら さつまいも さとう	656	23.0	

※都合により献立を変更することがあります。