



8・9月学校給食予定献立表

家庭数

令和5年度

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			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちょうしをととのえる食品	ねつやはたらく力になる食品	
30	水	チャーハン	あげぎょうざ はるさめスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく ベーコン	たまねぎ ビーマン にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ なら にんにく しょうが みかん こまつな	こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ こむぎこ じゃがいも	612 19.3
31	木	はくはん	じゃがいものカレーに いそがあえ	ぎゅうにゅう とりにく のり	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが キャベツ ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも あぶら さとう	574 24.2
1	金	きなこあげパン	とうふのスープに にんじんのラベ	ぎゅうにゅう きなこ とうふ とりにく ほたて	たまねぎ だいこん チンゲンサイ にんじん パジル にんにく あかビーマン	パン あぶら さとう でんぷん	627 29.0
4	月	はくはん	こまいフライ とんじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう こまい ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな きゅうり キャベツ もやし ゆかり	こめ あぶら こんにゃく さといも こま パンこ こむぎこ	576 22.0
5	火	セルフオムライス (チキンライス) ケチャップ	とうがんにいりコーンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうがん コーン	こめ あぶら でんぷん さとう	615 26.4
6	水	きのこうどん	コロコロだいがくいも わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ しろいんげんまめ わかめ	にんじん しめじ えのきたけ ねぎ こまつな もやし きゅうり コーン	うどん さとう さつまいも でんぷん あぶら はちみつ こま	645 23.2
7	木	はくはん	にくとうふ しおこんぶあえ なし	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こんぶ かつお かんてん	ねぎ にんじん えのきたけ きゅうり キャベツ なし	こめ あぶら さとう しらたき こま でんぷん みずあめ	604 26.0
8	金	ソイどん (はくはん)	あおのりポテト ごますあえ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン あおのり	しゅんぎく もやし キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら さとう じゃがいも こま こむぎこ でんぷん	711 29.5
11	月	なすとトマトの スパゲティ	チキンナゲット いろどりサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ とりにく	なす たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく ビーマン だいこん きゅうり コーン キャベツ	スパゲティ あぶら さとう パンこ こむぎこ	597 25.2
12	火	はくはん	うましおにくじゃが ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん こねぎ にんにく きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら	572 18.4
13	水	ひじきごはん	ししゃもごまフライ こんさいみそしる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ ししゃも ぶたにく みそ	にんじん ごぼう しめじ ねぎ だいこん	こめ こんにゃく さとう あぶら こま こむぎこ パンこ じゃがいも	600 24.1
14	木	はくはん	チキンカレー こまつなとわかめのサラダ きよほう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが こまつな きゅうり コーン きよほう	じゃがいも あぶら こむぎこ さとう こま こめ	618 23.2
15	金	はくはん ごまじゃこふりかけ	あげだしとうふの やくみソースかけ ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり	にんにく しょうが ねぎ もやし だいこん ほうれんそう にんじん ゆかり	こめ あぶら さとう でんぷん こま こめこ	585 18.4
しょくいくのひ・あいちけんのきょうどいよう				ぎゅうにゅう みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ	こめ さとう あぶら	
19	火	はくはん	みそカツ はちはいじる キャベツのあえもの	とうふ のり あぶらあげ ぶたにく	ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	パンこ こんにゃく さといも でんぷん こま	626 22.4
20	水	スタミナ みそラーメン	いかナゲット こめこめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか わかめ たちうお	にんにく しょうが にんじん もやし なら コーン きゅうり	ちゅうかめん あぶら こめこ さとう でんぷん パンこ こむぎこ	635 27.2
21	木	はくはん	なまあげとうすらたまごの チリソース ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ うすらたまご わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぷん こま はるさめ	634 24.0
22	金	エリンギごはん	わふうにごみハンバーグ さつまじる	ぎゅうにゅう あおのり とりにく とうふ みそ ぶたにく かつおぶし	エリンギ だいこん ごぼう ねぎ にんじん たまねぎ	こめ あぶら さとう こま でんぷん さといも こんにゃく	615 25.8
25	月	わかめごはん	メルルーサのごまみそかけ さわにわん れいとうみかん	ぎゅうにゅう わかめ メルルーサ みそ ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん	こめ さとう でんぷん あぶら こま こんにゃく	615 25.3
26	火	なすいり にくみそどん (はくはん)	けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	しょうが にんじん たけのこ ビーマン なす だいこん ごぼう ねぎ しめじ	こめ あぶら さとう こま じゃがいも こんにゃく	621 27.7
27	水	あきのかおり ごはん	わかさぎカリカリフライ こもくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかさぎ	にんじん しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン	こめ さつまいも あぶら こま さとう パンこ こむぎこ こめこ	602 20.8
28	木	コッペパン	スラッピージョー まめとやさいのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ とりにく しろいんげんまめ とうにゅうクリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	パン あぶら パンこ じゃがいも こむぎこ	617 28.4
おつきみこんだて				ぎゅうにゅう さんま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら こんにゃく	
29	金	さんまの かばやきどん (はくはん)	とうにゅういりやさいじる つきみだんご	ぶたにく とうにゅう みそ	えのきたけ こまつな	さとう しらたまだんご でんぷん	709 23.2

※都合により献立を変更する場合があります。