



8・9月学校給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立大宮別所小学校

		こ ん だ て		おもな食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)	
日	曜	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	たんぱく質 (g)	
30	金	ハヤシライス (はくはん)		かいそうサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく セロリー だいこん きゅうり コーン なし	こめ さとう あぶら こむぎこ こま	609 23.0
2	月	はくはん		じゃがマーポ ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ もやし コーン にんじん だけのこ たまねぎ きゅうり ほししいたけ グリンピース キャベツ	こめ じゃがいも さとう でんぷん あぶら こま	594 23.0
3	火	カレーピラフ		いわしのカリカリフライ やさいスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いわし	にんじん しょうが にんにく こまつな たもぎだけ グリンピース たまねぎ マッシュルーム	こめ あぶら こめこ じゃがいも さとう げんまいこ	587 24.0
4	水	とりごぼろごはん		ほうれんそうたまご焼き きゅうりのひきにくいため	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく	にんじん ごぼう しめじ ねぎ きゅうり しょうが ほうれんそう	こめ さとう あぶら でんぷん	565 28.5
5	木	はくはん		とうふのちゅうかに ピリからもやし れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり みかん	こめ あぶら さとう でんぷん こま	607 25.9
6	金	おろしうどん		だいすとかざかなの しゃりしゃりあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいす かえりにほし のり	なす たまねぎ だいこん にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう もやし	うどん さとう でんぷん こむぎこ あぶら	565 26.6
9	月	はくはん		じゃがいものカレーに こまつなの オイスターソースいため	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな もやし	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	610 25.5
10	火	コッパン スライス		スラッピージョー とうふのスープに ヨーグルト	ぎゅうにゅう ほたて ぶたにく ひよこまめ とうふ とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム とうがん チンゲンサイ	パン あぶら パンこ でんぷん	587 33.6
しょくいくのひ・きんきちほうのきょうどりょうり					ぎゅうにゅう たこ	にんじん こまつな だいこん	こめ パンこ こむぎこ	
11	水	たこめし		きびなごいそペフライ よしのじる れいとうみかん	きびなご とりにく あおさ	しいたけ ほうれんそう みかん	あぶら さといも でんぷん	584 24.2
12	木	ビビンバ (はくはん)		はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく わかめ	にんにく ぜんまい だいこん ねぎ にんじん もやし ほうれんそう えのきだけ ほししいたけ チンゲンサイ	こめ さとう あぶら こま はるさめ でんぷん	567 25.2
13	金	なすとトマトの スパゲティ		キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム	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	スパゲティ あぶら さつまいも さとう バター	605 22.6
おつきみこんだて					ぎゅうにゅう さんま とりにく かまぼこ	にんじん だいこん こまつな キャベツ きゅうり しょうが	こめ あぶら さとう でんぷん さといも しらたまもち	689 24.5
17	火	さんまの かばやきどん (はくはん)		つきみだんごじる かおりづけ	ぎゅうにゅう さんま とりにく かまぼこ	にんじん だいこん こまつな キャベツ きゅうり しょうが	こめ あぶら さとう でんぷん さといも しらたまもち	689 24.5
18	水	しょくパン いちごジャム		さつまいもシチュー わかめときのこのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ とりにく しろはなまめ とうにゅうクリーム チーズ	いちご たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース もやし こまつな えのきだけ コーン	パン さつまいも あぶら こむぎこ さとう	587 23.2
19	木	はくはん		みそカツ ごちくきんぴら ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ	しょうが ごぼう にんじん キャベツ きゅうり ゆかり	こめ あぶら パンこ さとう じゃがいも こんにゃく こま でんぷん	593 21.1
20	金	みそラーメン		しゅうまい こまつなとコーンのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ こまつな コーン たまねぎ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ こま でんぷん	577 27.9
24	火	さんしょく まぜごはん		ホキのやくみソースかけ とうがんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ホキ わかめ	しょうが さやいんげん にんにく ねぎ たまねぎ コーン こまつな とうがん	こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	548 24.8
25	水	ツイストパン (てづくりカレーパン 5ねんせい)		チキンピーズ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく たいす チーズ わかめ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン グリンピース きゅうり キャベツ	パン あぶら こむぎこ パンこ さとう こま じゃがいも	547 25.4
26	木	はくはん		なまあげとなすのみそいため きのこいりおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	なす たまねぎ だけのこ いら にんじん ねぎ しょうが こまつな しめじ	こめ あぶら さとう でんぷん	585 23.2
27	金	あきの かおりごはん		ししゃもフライ ごじる きよほう	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも たいす とうふ あぶらあげ	にんじん しめじ ほししいたけ だいこん ほうれんそう ねぎ きよほう	こめ さつまいも あぶら こま さとう パンこ こんにゃく でんぷん こむぎこ	614 23.6
30	月	わかめごはん		さばのピリからづけ こんさいのみそじる	ぎゅうにゅう わかめ さば ぶたにく	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	こめ こま さといも あぶら	573 22.3

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員まで
 お問い合わせください。

学校給食摂取基準
 [たんぱく質はエネルギーの
 13～20パーセント]

650
21.1
～
32.5