

8・9月分予定献立表

さいたま市立浦和大里小学校

日(曜) ☆1食分→kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
28(金) ☆615 ◎23.8	牛乳	牛乳
	ドライカレー (はくはん)	白飯 豚肉 たまねぎ にんじん ごぼう ひよこ豆 青ピーマン 干ぶどう にんにく しょうが ウスターソース 小麦粉 カレー粉 油 ローリエ粉 ナツメグ粉 ポークガラスープ 食塩
	さわやかサラダ	白こしょう ケチャップ トマトビュレ
	さわやかサラダ ヨーグルト	キャベツ きゅうり 食塩 なつみかん缶 油 米酢 砂糖 食塩 白こしょう ヨーグルト
31(月) ☆559 ◎27.6	牛乳	牛乳
	ブルコギどん (はくはん)	白飯 豚肉 しょうゆ アップルソース トウバンジャン にんにく しょうが ねぎ にんじん
	はるさめスープ	にら 油 しょうゆ 砂糖 赤みそ 緑豆もやし たまねぎ 緑豆もやし にんじん たけのこ ほたて キャベツ チンタン しょうゆ
	なし	食塩 白こしょう 春雨 わかめ ごま油
1(火) ☆657 ◎25.6	牛乳	牛乳
	さいがいようたきこみごはん	うるち米 しめじ にんじん たけのこ しいたけ なめこ きくらげ わらび かつお節 砂糖 食塩
	さばのしおやき	さば 食塩
	とんじる	豚肉 じゃがいも ごぼう だいこん にんじん こんにゃく 油揚げ たまねぎ こまつな かつお節 昆布 赤みそ 白みそ 油
	マスカットゼリー	マスカットゼリー
	★防災の日献立	沼影小、内谷中との合同献立です。詳細は給食だよりをご覧ください。
2(水) ☆598 ◎25.3	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	マーボナスどうふ	油 トウバンジャン にんにく しょうが 豚肉 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ なす 砂糖 酒 しょうゆ オイスターソース テンメンジャン 赤みそ にら でん粉 豆腐 ねぎ ごま油
	うましおキャベツ れいとうパイン	キャベツ にんじん 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう ごま油 にんにく パイン
3(木) ☆580 ◎24.7	牛乳	牛乳
	こどもパン	子供パン(乳食し)
	じゃがいものミートソースあえ	油 にんにく 豚肉 にんじん たまねぎ マッシュルーム チキンガラスープ トマトビュレ ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ チーズ 食塩 じゃがいも
	ひじきのマリネ	ひじき しょうゆ 酒 砂糖 みりん きゅうり だいこん にんじん 油 米酢 砂糖 食塩
4(金) ☆597 ◎24.8	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	あじのなんばんづけ	あじ でん粉 油 にんにく しょうが ねぎ しょうゆ 砂糖 酢 一味唐辛子 酒 ごま油
	みそしる	だいこん じゃがいも たまねぎ 豆腐 にんじん わかめ かつお節 白みそ 赤みそ
7(月) ☆541 ◎22.8	そくせきづけ	キャベツ だいこん きゅうり 食塩
	牛乳	牛乳
	パプリカライス クリームソースかけ	米 麦 白ワイン パプリカ粉 油 食塩 えび あさり いか 白ワイン たまねぎ マッシュルーム 油 小麦粉 バター 油 牛乳 生クリーム 食塩 白こしょう チキンガラスープ
	こまつなサラダ こんにゃくみかんゼリー	わかめ こまつな きゅうり コーン しょうゆ 米酢 砂糖 ごま油 こんにゃくみかんゼリー
8(火) ☆549 ◎21.0	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	のりのつくだに	もみのり 砂糖 酒 みりん しょうゆ
	にくじゃが	油 豚肉 たまねぎ にんじん しらたき じゃがいも かつお節 砂糖 酒 しょうゆ みりん
9(水) ☆578 ◎25.2	ゆかりあえ	キャベツ きゅうり だいこん 食塩 ゆかり
	牛乳	牛乳
	くりときのこのごはん	米 強化米 食塩 酒 しょうゆ 栗 にんじん 鶏肉 ごぼう まいたけ しめじ 油揚げ こんにゃく 干しいたけ 油 砂糖 しょうゆ みりん 食塩
	ほきのごまみそがけ	ほき でん粉 油 京桜みそ 砂糖 みりん ごま
	きっかあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ きくの花
10(木) ☆567 ◎27.0	★重陽の節句	
	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	かいせんでうふ	豆腐 えび 酒 あさり いか うずら卵 たけのこ チンゲンサイ にんじん 干しいたけ 油 チンタン しょうが 酒 食塩 白こしょう オイスターソース しょうゆ 砂糖 でん粉 ごま油
	くきわかめのびりからあえ	茎わかめ キャベツ きゅうり 緑豆もやし しょうゆ 米酢 砂糖 にんにく レッドベツパー ごま油
	れいとうみかん	みかん

日(曜) ☆1杯分→kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
11(金) ☆527 ◎23.4	牛乳	牛乳
	わかめうどん	地粉うどん かつお節 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 みりん しょうゆ なんと
	だいずとかぼちゃのカレーふうみあげ	食塩 ねぎ わかめ かぼちゃ 大豆 油 食塩 カレー粉 白こしょう
	なめたけあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ 和風だし しょうゆ
14(月) ☆603 ◎24.7	牛乳	牛乳
	たまごどん (はくはん)	白飯 鶏卵 鶏肉 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース 砂糖
	きびなごカリカリフライ	しょうゆ みりん 食塩 かつお節 でん粉
	わふうサラダ	きびなご 砂糖 しょうが 食塩 じゃがいも でん粉 米粉 玄米粉 油
15(火) ☆557 ◎21.9	牛乳	牛乳
	わふうスパゲティ	キャベツ きゅうり わかめ にんじん 米酢 しょうゆ 砂糖 ごま油
	キャラメルポテト	スパゲッティ 油 にんにく ベーコン 豚肉 たまねぎ にんじん しいたけ しめじ
	コーンサラダ	しょうゆ 食塩 いか 白ワイン 青ピーマン さつまいも さつまいも 油 砂糖 バター
16(水) ☆563 ◎25.9	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	こまつなとじゃこのふりかけ	キャベツ きゅうり 食塩 コーン たまねぎ
	かしわのすき焼き	油 米酢 砂糖 食塩 白こしょう
	もみうり	油 米酢 砂糖 食塩 白こしょう
	★奈良県の料理	
17(木) ☆642 ◎27.2	牛乳	牛乳
	ガーリックフランス	ソフトフランス オリーブ油 マーガリン にんにく 食塩 パセリ
	ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん にんにく じゃがいも チキンガラスープ チーズ
	マカロニサラダ	油 砂糖 食塩 白こしょう トマトピューレ ケチャップ からし粉
18(金) ☆620 ◎25.3	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	なまあげとじゃがいものカレーに	マカロニ きゅうり キャベツ 食塩 コーン たまねぎ 砂糖 米酢 食塩
	いそかあえ	白こしょう 油
	冷凍パイ	生揚げ 砂糖 しょうゆ 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき
		砂糖 カレー粉 酒 しょうゆ 食塩 油
24(木) ☆531 ◎20.6	牛乳	牛乳
	あきのかおりごはん	こまつな 緑豆もやし キャベツ しょうゆ のり
	ししゃもフライ	パイ
	おろしじる	米 もち米 強化米 酒 かつお節 食塩 にんじん 栗
25(金) ☆556 ◎22.5	牛乳	牛乳
	うまにどん (はくはん)	さつまいも 鶏肉 しめじ 油揚げ みりん しょうゆ
	おつきみみたらしだんご	ししゃも 食塩 パン粉 でん粉 小麦粉 粉末状大豆たん白 こしょう
	★十五夜献立	鶏肉 だいこん たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ねぎ 油
		しょうゆ 食塩 かつお節 昆布
28(月) ☆566 ◎22.9	牛乳	牛乳
	スタミナみそラーメン	中華めん 豚肉 ごま油 白こしょう にんにく しょうが にんじん 緑豆もやし コーン
	コロコロだいがくいも	にら 酒 ポークガラスープ 赤みそ ごま油
	ちゅうかつづけ	さつまいも 白いんげん豆 でん粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん はちみつ
29(火) ☆583 ◎22.4	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	さんまのしょうがに	だいこん きゅうり 食塩 ごま油 しょうゆ 砂糖 米酢
	けんちんじる	さんま しょうが ねぎ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 酢 昆布
	ぶどう	ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく だいこん かつお節 じゃがいも 豆腐 食塩
		しょうゆ こまつな 油
30(水) ☆534 ◎22.8	牛乳	牛乳
	こくとうきなこあげパン	ぶどう
	とうがんのスープ	コッペパン (黒豆) 油 きなこ 黒砂糖 砂糖
	はるさめサラダ	油 豚肉 にんじん たけのこ チンタン 酒 とうがん しょうゆ 食塩
		でん粉 チンゲンサイ 葉ねぎ
		春雨 にんじん 緑豆もやし きゅうり キャベツ
		しょうゆ 米酢 食塩 砂糖 からし粉 ごま油