

8・9月分給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立浦和大里小学校

こ ん だ て				お も な ざ い り よ う			栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)	
日	曜	主食	牛乳	お か ず	赤	黄		緑
					ち・に・く・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	
30	金	ドライカレー (はくはん)	○	こまつなサラダ ヨーグルト	牛乳 ひよこめめ ぶたにく わかめ	こめ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ ピーマン しょうが コーン にんじん ぶどう こまつな ヨーグルト ごぼう にんにく きゅうり	589 24.7
2	月	ほうさいよう たきこみごはん	○	きびなごカリカリフライ とんじる くだもの(れいとうみかん) ★防災の日献立	牛乳 あぶらあげ きびなご みそ ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら あぶらあげ さとう	ごぼう こんにゃく みかん だいこん ねぎ にんじん こまつな	568 21.4
3	火	はくはん	○	にくじゃが ゆかりあえ ひやっこ	牛乳 ぶたにく とうふ	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ さやえんどう だいこん にんじん キャベツ ゆかり しらたき きゅうり	587 25.1
4	水	はくはん	○	おやこに からしあえ くだもの(なし)	牛乳 たまご とりにく なまあげ	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ こまつな なし にんじん キャベツ さやえんどう もやし	589 24.2
5	木	ツナとトマトの スパゲティ	○	バジルポテト さわやかサラダ	牛乳 ツナ ベーコン チーズ いか	めん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん にんにく きゅうり トマト パセリ なつみかん	563 24.3
6	金	はくはん	○	マーボーなすどうふ くきわかめのナムル	牛乳 くきわかめ ぶたにく みそ とうふ	こめ でんぷん あぶら さとう	にんにく たまねぎ にら もやし しょうが たけのこ なす こまつな にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ	577 25.7
9	月	くりとぎのこの ごはん	○	ほきのごまみそがけ きっかあえ ★重陽の節句	牛乳 ほき とりにく みそ あぶらあげ	こめ くり あぶら でんぷん さとう ごま	にんじん しいたけ こまつな きくの花 ごぼう まいたけ もやし こんにゃく しめじ キャベツ	574 24.9
10	火	こどもパン	○	ひよこめめとソーセージのトマトに ひじきのマリネ	牛乳 チーズ ウィンナー ひじき ひよこめめ	パン じゃがいも あぶら さとう	にんにく マッシュルーム だいこん にんじん パセリ たまねぎ きゅうり	580 21.1
11	水	はくはん	○	さばのねぎみそやき よしのじる いそかあえ ★奈良県の料理	牛乳 みそ さば のり とりにく	こめ くすでんぷん あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ もやし だいこん こまつな キャベツ	571 25.5
12	木	はくはん	○	すぶた はるさめサラダ くだもの(ぶどう)	牛乳 ぶたにく	こめ でんぷん あぶら はるさめ さとう こむぎこ	しょうが にんじん もやし ぶどう にんにく たけのこ きゅうり しいたけ たまねぎ ピーマン キャベツ	664 26.3
13	金	おろしうどん	○	こざかないりころころだいがくいも そくせきつけ	牛乳 かえりにほし とりにく あぶらあげ	めん さつまいも あぶら はちみつ さとう	なす にんじん きゅうり たまねぎ しょうが だいこん キャベツ	566 22.5
17	火	さんまのかばきとん (はくはん)	○	つきみだんごじる かおりつけ ★十五夜献立	牛乳 さんま とりにく	こめ じゃがいも あぶら しらたまだんご さとう でんぷん	だいこん こまつな だいこん にんじん キャベツ しょうが えのきたけ きゅうり	679 24.6
18	水	はくはん	○	じゃがマーボー こんにゃくサラダ	牛乳 みそ ぶたにく わかめ だいす	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう	しょうが たまねぎ しいたけ コーン にんにく にんじん だいこん こんにゃく ねぎ たけのこ きゅうり	571 19.6
19	木	シュガーあげパン	○	とうがんいりとうふのスープに かいそうサラダ	牛乳 とうふ とりにく かいそう ほたて	パン でんぷん あぶら さとう	たまねぎ とうがん コーン にんじん だいこん こまつな しいたけ きゅうり	570 25.3
20	金	あきのかおり ごはん	○	さけのたつたあげ こまつなごまあえ くだもの(れいとうみかん)	牛乳 さけ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さつまいも もちごめ さとう くり ごま	にんじん こまつな もやし キャベツ しめじ みかん	603 25.4
24	火	えびたまどん (はくはん)	○	だいすどとこざかなのからあげ なめたけあえ	牛乳 だいす たまご かえりにほし えび	こめ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ グリンピース もやし にんじん こまつな えのきたけ たけのこ キャベツ	605 29.7
25	水	ツイストパン	○	さつまいもとケールのシチュー わかめサラダ	牛乳 チーズ ベーコン わかめ とりにく	パン バター あぶら こむぎこ さつまいも さとう	たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん キャベツ ケール きゅうり	638 24.1
26	木	わかめごはん	○	メルルーサのやさしいあんかけ かきたまじる	牛乳 たまご わかめ メルルーサ	こめ あぶら でんぷん	たまねぎ たけのこ にんじん こまつな ピーマン ねぎ	557 23.8
27	金	スタミナみそ ラーメン	○	しゅうまい だいこんサラダ	牛乳 しゅうまい ぶたにく みそ	めん あぶら さとう	にんにく もやし だいこん しょうが コーン きゅうり にんじん にら キャベツ	563 25.0
30	月	だいすいりひじき ごはん	○	ししゃもごまフライ みそしる	牛乳 だいす わかめ とりにく あぶらあげ みそ ひじき ししゃも	こめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん しめじ こんにゃく こまつな たまねぎ ねぎ	556 22.0

※都合により献立を変更する場合があります。

※マスクは毎日小袋に入れて持ってきましょう。 ランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。