



令和7年度

8・9月

学校給食予定献立表

さいたま市立大砂土東小学校

日	主 食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や筋肉をつくる	黄色の仲間 働く力や熱になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
8/29 (金)	ごはん 		ハヤシライス ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう	たまねぎ ブロッコリー にんじん マッシュルーム だいこん にんにく	621 21. 3
9/1 (月)	ごはん 		マーボズッキーニ えだまめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ごはん さとう あぶら でんぶん こまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが ズッキーニ にら えだまめ	634 24. 2
2 (火)	ツイストパン 		ロシアのこんだて ボルシチ にんじんドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ にんにく コーン	583 20. 3
3 (水)	ごもくチャーハン 		つくねのソースやき しゅわしゅわおだんごボンチ	ぎゅうにゅう ベーコン つくねのソースやき	こめ あぶら しらたまだんご サイダー ぶどうカクテルゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース みかん缶	650 22. 7
4 (木)	ごはん 		ソイどん ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	ごはん あぶら さとう ワンタンのかわ	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし ピーマン	687 25. 8
5 (金)	ごはん 		ぶたキムチ わかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん あぶら さとう でんぶん こまあぶら	にんじん にんにく にら ねぎ しょうが たまねぎ きゅうり たけのこ はくさい だいこん	613 22. 6
8 (月)	コーンピラフ 		とりのてりやき ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウインナー	こめ あぶら さとう ラビオリ(乳、卵なし)	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう マッシュルーム	629 27. 5
9 (火)	ごはん 		なつやさいかレー カラフルマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん あぶら さとう じゃがいも さとう	にんじん かぼちゃ たまねぎ セロリ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	673 24. 5
10 (水)	ジャージャーうどん 		ジャージャーうどん レモンいりだいがくいも パイン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	めん あぶら さとう でんぶん こまあぶら さつまいも	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが レモンじゅる パイン	636 21. 4
11 (木)	ごはん 		スタミナやきにく たまごいりとうがんのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	ごはん あぶら さとう こまあぶら でんぶん	にんじん にんにく こまつな しょうが たまねぎ とうがん にら ほししいたけ	592 26. 8
12 (金)	えだまめごはん 		いわしのしょうがに はるさめのいためもの	ぎゅうにゅう みそ いわしのしょうがに	こめ さとう あぶら はるさめ でんぶん こまあぶら	にんじん ほししいたけ にんにく しょうが こまつな たまねぎ えだまめ なめし	603 25. 4
16 (火)	しょくパン メープルジャム 		イギリスのこんだて フィッシュ&チップス チキンスープ	ぎゅうにゅう とりにく たら	パン あぶら さとう メープルジャム マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン	608 23. 0
17 (水)	ごはん 		沖縄の献立 もずくどん にんじんしりしり シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう もずく まぐろ かつおぶし ぶたにく	ごはん さとう こまあぶら シークワサーゼリー でんぶん あぶら	にんじん しょうが たまねぎ もやし コーン	629 21. 4
18 (木)	ごはん 		じゃがいものケチャップに のりすあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のり	ごはん あぶら さとう こまあぶら でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	606 28. 2
19 (金)	ココアあげパン 		コーンサラダ とうふのごもくスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	パン さとう こまあぶら あぶら	にんじん にら たまねぎ コーン ほししいたけ キャベツ きゅうり	612 18. 3
24 (水)	やきにくごはん 		まぐろフライ もやしのソテー	ぎゅうにゅう まぐろフライ ぶたにく ベーコン	こめ さとう こまあぶら あぶら	にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ もやし コーン	607 25. 7
25 (木)	ごはん 		とりそぼろどん じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう あぶら さとう じゃがいも	れんこん たまねぎ にんじん こまつな コーン しょうが	642 20. 9
26 (金)	スタミナみそ ラーメン 		はるまき ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はるまき	めん あぶら こまあぶら	にんじん しょうが にんにく もやし コーン にら だいこん きゅうり	626 22. 8
29 (月)	ごはん 		じゃがいものそぼろに いそごこまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら こま	にんじん しょうが グリンピース たまねぎ ほうれんそう もやし	612 19. 7
30 (火)	あきのかおりごはん 		さんまのみぞれに みそしる	ぎゅうにゅう みそ わかめ とりにく あぶらあげ さんまのみぞれに とうふ	こめ あぶら さとう さつまいも こまあぶら	にんじん ほししいたけ こまつな だいこん	598 24. 8

○都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。