



令和6年度

8・9月

学校給食予定献立表

家庭数配付

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)
8/30 (金)	フラワーパン 		ポークビーンズ にんじんだressingサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう だいす ベーコン ぶたにく	パン あぶら じゃがいも さとう ぶどうゼリー	にんじん トマト缶 たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン にんにく	685 25.1
9/2 (月)	ごはん 		マーボなすと豆腐 からしあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ごはん さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ なす もやし グリーンピース こまつな キャベツ きゅうり	612 22.3
3 (火)	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 ぶどうカットゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	641 22.4
4 (水)	ごはん 		ぶたキムチ ちゅうかだいこん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん にんにく ねぎ きゅうり しょうが たまねぎ にら たけのこ はくさい だいこん	607 22.2
5 (木)	ごはん 		ソイどん えびいりおこげスープ	ぎゅうにゅう えび だいす ぶたにく ベーコン とりにく	ごはん ごまあぶら あぶら おこげ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ピーマン とうがん こまつな	689 24.9
6 (金)	ツイストパン 		さつまいものシチュー カラフルマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	パン あぶら さとう さつまいも こむぎこ バター	にんじん しめじ たまねぎ えだまめ キャベツ	641 20.7
9 (月)	ちゅうかだきごみ ごはん 		とりのてりやき こめこめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ	こめ あぶら ごまあぶら さとう こめこめ	にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ	597 29.2
10 (火)	にくうどん 		沖縄のこんだて くるくんのからあげ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく くるくん	めん あぶら さとう	にんじん ほうれんそう ほししいたけ たまねぎ ねぎ れいとうみかん	628 26.5
11 (水)	ごはん 		ぶたにくのやながわふうに あさづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうやどおふ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース だいこん きゅうり	614 26.0
12 (木)	くろばん 		アメリカのこんだて マンハッタンクラムチャウダー ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう あさり ベーコン しろいんげんまめ	パン あぶら さとう じゃがいも	にんじん トマト缶 にんにく キャベツ コーン マッシュルーム ブロッコリー	580 19.4
13 (金)	ごはん 		じゃがマーボ いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり	ごはん さとう あぶら でんぷん じゃがいも	にんじん ほししいたけ もやし にんにく しょうが たけのこ キャベツ ねぎ ほうれんそう たまねぎ	615 21.2
17 (火)	あきのかおり ごはん 		いわしのうめに つきみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし かまぼこ	こめ あぶら さつまいも さとう にこみもち	にんじん ほししいたけ ほうれんそう だいこん	608 23.7
18 (水)	ごはん 		とうふチゲ わかめとじゃこのつくだに	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	ごはん あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にら はくさい ねぎ もやし しめじ えのき しょうが にんにく たまねぎ	605 24.6
19 (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 たまご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	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	609 28.2
20 (金)	ライスボールパン 		トマトベーコンスパゲティ ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン わかめ	スパゲティ さとう オリーブあぶら あぶら	にんじん にんにく トマト缶 たまねぎ きゅうり ほうれんそう コーン	628 22.1
24 (火)	ジャージャーめん 		キャラメルポテト れいとうみかん	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	めん さとう さつまいも バター ごまあぶら あぶら	にんじん にら にんにく ねぎ しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ れいとうみかん	631 21.8
25 (水)	ごはん 		なつやさいカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス チーズ ハム	ごはん あぶら バター じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが りんご トマト缶 キャベツ コーン きゅうり かぼちゃ スズキー二	642 20.9
26 (木)	ごはん 		とりとたまごのおやくに こんぶちゃのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ たまご なまあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん キャベツ	637 24.4
27 (金)	ココアあげパン 		ミックスサラダ スパゲティスープ	ぎゅうにゅう ベーコン	パン さとう スパゲティ あぶら ごまあぶら オリーブあぶら	にんじん こまつな たまねぎ たまごだけ セロリ キャベツ えだまめ	616 18.3
30 (月)	ごはん 		だいこんのあつあつに もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう ひじき まぐろ みそ とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら こま	にんじん たまねぎ こまつな だいこん もやし	627 21.8

十五夜

○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。