

令和8年 8. 9月 予定献立表

さいたま市立大砂土東小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	赤 体をつくる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)
8/28 (金)	ごはん 		トマトハヤシライス えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム コーン えだまめ きゅうり キャベツ	619	21.8
31(月)	ツイストパン 		ボルシチ にんじんドレッシングサラダ ロシアの郷土料理	ぎゅうにゅう ひよこめ ぶたにく	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ セロリ にんじん にんにく トマト コーン キャベツ きゅうり	539	20.0
9/1 (火)	ごはん 		しおにくじゃが ビーフンいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ あぶら じゃがいも しらたき ビーフン	にんじん にんにく いんげん たまねぎ ピーマン キャベツ	629	18.8
2(水)	ツナとコーンの ピラフ 		とりのてりやき うめこポナンチ	ぎゅうにゅう ツナ とりのてりやき	こめ あぶら さとう	たまねぎ パセリ コーン フルーツ缶(もも、みかん、パイナップル) ナタデココ ぶどうゼリー	577	22.8
3(木)	ごはん 		そぼろこやどうふ のりこみあえ	ぎゅうにゅう こやどうふ とりにく だいず のり	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	にんじん ほししいだけ こねぎ こまつな たまねぎ もやし	632	28.0
4(金)	ごはん 		ソイどんのぐ とうがんとたまごのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン たまご	こめ あぶら さとう でんぶん	しゅんぎく にんじん とうがん ほししいだけ ねぎ みかん	663	27.2
7(月)	キムチ チャーハン 		ししゃもフライ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもフライ わかめ にくいりワンタン	こめ むぎ あぶら	にんじん ピーマン キムチ たまねぎ コーン しょうが チンゲンサイ えのき	668	26.8
8(火)	ごはん 		なまあげとうすらたまごのあますに くきわかめのごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらのたまご くきわかめ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん チンゲンサイ にんにく たまねぎ コーン しょうが えのき ほししいだけ だいこん こまつな	615	22.3
9(水)	くりごはん 		かますのきくおろしソース あきなすのみそしる ちょうようのせつく	ぎゅうにゅう かます あぶらあげ わかめ とうにゅう	こめ もちごめ あぶら くり ごま じゃがいも	なし きくのはな にんじん なす たまねぎ	561	20.1
10(木)	フラワーロール 		きのこのわふうスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン スパゲティ あぶら でんぶん さとう	たまねぎ こねぎ ほししいだけ エリンギ しめじ しょうが キャベツ きゅうり コーン	688	27.4
11(金)	ごはん てっかみそ 		さばのしおやき けんちんじる	ぎゅうにゅう だいず さば とうふ あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	621	26.0
14(月)	あきなすの つけじょうどん 		きりぼしだいこんのあえもの れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	じごうどん さとう あぶら ごま	にんじん こまつな しめじ ねぎ しょうが なす きりぼしだいこん きゅうり みかん	555	18.2
15(火)	ごはん 		かいかどん いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく のり	こめ さとう でんぶん	にんじん きぬさや たまねぎ ほししいだけ こまつな キャベツ もやし	579	24.5
16(水)	ジューシー 		ミニおきなわそば サーターアンダギー おきなわけんの郷土料	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こんぶ かまぼこ	こめ あぶら さとう こめこめん サーターアンダギー(乳卵あり)	にんじん にら ほししいだけ しょうが こねぎ たまねぎ	675	20.9
17(木)	セサミバーズ 		タラのフライ シーザーサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう タラフライ チーズ しろいんげんまめ	パン さとう あぶら たまご不使用マヨネーズ クルトン マカロニ	にんじん こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	612	23.2
18(金)	ごはん 		かいせんだうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび いか	こめ さとう あぶら でんぶん はるさめ ごま	にんじん にら たまねぎ しょうが にんにく ねぎ だいこん きゅうり	636	28.1
24(木)	ごはん 		ビビンバ サムゲタン	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご とりにく	こめ さとう むぎ あぶら ごま	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく だいこん もやし ねぎ ほししいだけ はくさい	583	24.9
25(金)	ごはん 		さんまのかばやき つきみだんごじる おつきみだいふく じゃうごや	ぎゅうにゅう さんま かまぼこ	こめ さとう あぶら しらたまだんご おつきみだいふく(乳卵なし)	にんじん こまつな だいこん しめじ	705	21.8
28(月)	しょうゆ ラーメン 		やきぎょうざ ちゅうがあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと わかめ ぎょうざ	ちゅうがめん あぶら さとう	にんじん こまつな しょうが ねぎ メンマ もやし きゅうり	587	26.2
29(火)	くろパン 		じゃがいものクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ チーズ ひじき	パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり だいこん	596	20.8
30(水)	チキンライス 		オムライスようたまごやき するりんしらはなまめスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまごやき ベーコン しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん グリンボース たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな たまごだけ	579	20.1

・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

エネルギー	たんぱく質
614	23.4
Kcal	g