

令和7年度

8・9月分

学校給食予定献立表

さいたま市立馬宮東小学校

日	献立名			主な食品			栄養価		
	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
					あか	きいろ	みどり		
29	金	ツイストパン		ハンバーグケチャップソース ABCスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	ツイストパン ジャがいも さとう あぶら マカロニ でんぷん りんごゼリー	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ	592	22.0
1	月	まめとこんぶの まぜごはん		あじのたつたあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう だいず こんぶ あぶらあげ たまご わかめ あじ	ごはん あぶら さとう でんぷん こんにゃく	にんじん ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ こまつな しょうが	586	26.1
2	火	はくはん		だいずいりハヤシライス グリーンサラダ ◆なし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり なし とうもろこし トマト	583	20.5
3	水	カレーなんばん うどん		だいずとこざかなのごまがらめ わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ にぼし	じこなうどん さとう あぶら でんぷん さといも ごま	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	593	29.4
4	木	はくはん		おやこに わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかめ	ごはん あぶら さとう ジャがいも ごま	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん さやいんげん	585	24.9
5	金	バーガーパンズ		ミートコロッケ トマトスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン しろういげんまめ	バーガーパンズ あぶら さとう ジャがいも こめこ パンこ こむぎこ	にんじん たまねぎ セロリ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	590	19.2
8	月	はくはん		ジャがいものにくみそソース しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	ごはん あぶら さとう ジャがいも ごま	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり だいこん さやいんげん	576	21.5
9	火	はくはん		しぜんどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ グリンピース だいこん きゅうり こまつな	580	25.6
10	水	ハターロール		チキンピーズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず チーズ	バターロール ジャがいも あぶら さとう マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	602	26.4
11	木	はくはん		◆さんまのかばやき ★きょうふうみそしる	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ	ごはん あぶら さとう でんぷん さといも	にんじん だいこん みずな こまつな	602	20.9
12	金	やきにく チャーハン		はるまき わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ ベーコン	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ こめこ はるさめ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな だけのこ えのき	602	21.2
16	火	はくはん		ソイどん こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず	ごはん あぶら さとう さといも	しゅんぎく ごぼう にんじん ねぎ こまつな だいこん	584	25.8
17	水	ジャージャー めん		キャラメルポテト ちゅうかつげ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう バター さつまいも	たまねぎ にんじん ねぎ にら にんにく しょうが しいたけ だいこん きゅうり	619	23.9
18	木	きのこピラフ		あかうおのこうそうフライ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン あかうお	ごはん あぶら さとう バター パンこ でんぷん こむぎこ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム キャベツ セロリ パジル とうもろこし グリンピース	578	23.4
19	金	はくはん		★かしのすきやき ★もみうり パイン	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう しらたき ごま	にんじん はくさい えのき しめじ ねぎ きゅうり キャベツ パイン	579	25.4
22	月	はくはん		チヂミ とうふのチゲなべふう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ おから	ごはん あぶら さとう でんぷん ジャがいも こめこ	はくさい にんじん たまねぎ しめじ えのき ねぎ にら にんにく しょうが もやし	622	22.8
24	水	はくはん		さけのレモンふうみ くたくさんみそしる	ぎゅうにゅう とうふ さけ	ごはん あぶら さとう でんぷん こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな しめじ レモン	576	25.2
25	木	シューガー あげパン		◆とりにくととうがんのスープ ツナいりピーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひよこめめ ツナ だいず	コッペパン さとう あぶら マヨネーズ	とうがん しいたけ にんじん しょうが しめじ こまつな えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	583	25.5
26	金	はくはん		なまあげのあますに こまつなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう こんにゃく でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん だけのこ チンゲンサイ しいたけ しめじ きゅうり もやし こまつな	577	25.0
29	月	◆あきのかおり ごはん		◆かつおフライ こまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお	ごはん あぶら さとう くり さつまいも パンこ こむぎこ ごま	にんじん しめじ しいたけ こまつな もやし キャベツ	578	22.8
30	火	キーマカレー		こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ごはん あぶら さとう こむぎこ こんにゃく ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり とうもろこし	629	19.1

★…近畿地方の郷土料理 ◆…旬の献立

※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。