

令和8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	
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる あか	働く力や体温になる きいろ	体の調子を整える みどり	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
28 金	 バーガーパンズ		さけフライ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン さけ	バーガーパンズ あぶら さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	かぶ こまつな キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	586	24.1
31 月	 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 じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん きゅうり だいこん	582	24.7
1 火	 はくはん		ハヤシライス コールスロー ◆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 トマト キャベツ きゅうり とうもろこし なし	586	20.5
2 水	 はくはん		さけのレモンふうみ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さけ	ごはん あぶら さとう でんぶん こんにゃく さといも	レモン ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	582	26.9
3 木	 はちみつパン		ポテトとフランクのクリームに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ソーセージ	はちみつパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん しめじ パセリ だいこん きゅうり とうもろこし	581	20.5
4 金	 キムチ チャーハン		きびなごのサクサクあげ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ ベーコン きびなご	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ とうもろこし ピーマン だけのこ えのきたけ	580	23.2
7 月	 はくはん		なまあげのすぶたふう はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ はるさめ ごま	しょうが ピーマン だけのこ にんじん たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり こまつな	600	23.3
8 火	 カレーなんばん うどん		だいずとこざかなのしゃりしゃりあげ わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ にほし	じごなうどん さといも さとう でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	583	27.9
9 水	 はくはん		じゃがいものにくみそソース なめたけあえ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも りんごゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきたけ	583	21.1
10 木	 チキンピラフ		オムレツのバーベキューソース ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	ごはん あぶら さとう バター ABCマカロニ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし トマト セロリ キャベツ りんご	586	25.6
11 金	 はくはん		◆さんまのかばやき さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さんま	ごはん あぶら さとう でんぶん さといも こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな	625	22.8
14 月	 はくはん		とうふのチゲなべふう チチミ	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 でんぶん じゃがいも こめこ	もやし しめじ えのきたけ ねぎ にら にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい	620	22.8
15 火	 ★かやくごはん		さばのカレーたつたあげ ★きょうふうみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さば	ごはん あぶら さとう こんにゃく さといも でんぶん	にんじん ごぼう しいたけ だいこん みすな こまつな	635	25.0
16 水	 まっちゃん あげパン		◆とりにくととうがんのスープ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	コッペパン あぶら さとう マカロニ	とうがん しいたけ にんじん しょうが しめじ こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし まっちゃん	586	23.9
17 木	 はくはん		ソイどん ★よしのじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず とりにく	ごはん あぶら さとう でんぶん さといも	しゅんぎく だいこん みかん にんじん しいたけ こまつな	589	25.0
18 金	 ジャーチャー めん		キャラメルポテト ちゅうかつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん さとう さつまいも バター でんぶん あぶら	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
24 木	 はくはん		★かしわのすきやき ★もみうり	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 しめじ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	581	25.5
25 金	 はくはん		ほきのなんばんづけ ◎つきみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ほき	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま さといも もちボール（じゃがいも） もちボール（かぼちゃ）	にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな かぼちゃ	582	21.4
28 月	 ◆あきのかおり ごはん		◆かつおフライ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご わかめ かつお	ごはん あぶら さとう くり さつまいも でんぶん こむぎこ パンこ	にんじん しめじ しいたけ たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	582	24.6
29 火	 こどもパン		じゃがミート コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	こどもパン じゃがいも あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンピース	586	26.6
30 水	 チキンカレー		かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう ヨーグルト	ごはん あぶら さとう バター こむぎこ ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん とうもろこし りんご	632	19.5

◎…行事食（25日：お月見献立）

★…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。