

令和6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	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		
30 金	 こどもパン スライス		メンチカツ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こどもパン あぶら さとう マカロニ パンこ こむぎこ	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ	588	20.5
2 月	 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 しらたき さとう こま	はくさい えのきだけ しめじ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	572	25.7
3 火	 はくはん		だいたいりハヤシライス コールスロー ◆なし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい	ごはん さとう あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり とうもろこし キャベツ トマト なし	605	20.6
4 水	 カレーなんばん うどん		だいたいとこざかなのしゃりしゃりあげ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいたい にほし わかめ	じこなうどん さといも でんぶん こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな きゅうり とうもろこし	582	29.7
5 木	 はくはん		さけのレモンぶうみ 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 でんぶん さとう こんにやく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな しめじ レモン	580	25.2
6 金	 きのこピラフ		オムレツ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン たまご	ごはん あぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム かぶ グリーンピース こまつな キャベツ セロリ	576	24.6
9 月	 はくはん		なまあげのすぶたふう こまつなのナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ピーマン しょうが だいのこ にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり もやし こまつな とうがらし	582	23.6
10 火	 ちゅめし		あかうおのこうそうフライ かきたまじる	ぎゅうにゅう たまご あかうお わかめ	ごはん あぶら さとう でんぶん パンこ	たまねぎ しめじ ねぎ こまつな パジル	577	23.1
11 水	 きなこあげパン		しろはなまめのシチュー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン しろはなまめ チーズ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ こんにやく こま パター	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース だいこん きゅうり とうもろこし	600	24.2
12 木	 はくはん		ソイどん ごま和え れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ベーコン	ごはん あぶら さとう こま	しゆんぎく こまつな もやし キャベツ みかん	587	23.9
13 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 はるさめ でんぶん こめこ こむぎこ	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ ねぎ こまつな だいのこ えのきだけ	598	20.6
17 火	 はくはん		ほきのやさいあんかけ ◎おつきみだんこしる	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 しらたまだんこ さといも	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん こまつな	591	23.0
18 水	 ジャージャーめん		◆こざかないりまつばいも ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく にほし わかめ	ちゅうかめん さとう でんぶん さつまいも はちみつ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ こまつな きゅうり だいこん にら	588	26.5
19 木	 はくはん		チャプチェ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら はるさめ トック こま	チンゲンサイ もやし しいたけ たまねぎ ねぎ こまつな にんじん	580	23.8
20 金	 かいかどん (はくはん)		わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	ごはん あぶら さとう でんぶん こま	たまねぎ にんじん だいのこ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん	571	23.2
24 火	 はくはん		とうふのチゲなべふう ねぎチヂミ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	ごはん あぶら さとう こめこ でんぶん	にんじん もやし しめじ えのきだけ ねぎ にら にんにく しょうが はくさい たまねぎ	582	22.3
25 水	 わかめごはん		◆かつおフライ とんじる	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ かつお ぶたにく	ごはん あぶら パンこ こむぎこ でんぶん さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ とうがらし	608	27.8
26 木	 ◆あきのかおり ごはん		こもちししゃもフライ なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こもちししゃも	ごはん あぶら さとう くり さつまいも パンこ こむぎこ でんぶん	にんじん しめじ しいたけ こまつな キャベツ もやし えのきだけ	578	21.1
27 金	 はくはん		じゃがいもにくみそソース しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ かぶ	583	21.6
30 月	 ポークカレー (はくはん)		かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう	ごはん じゃがいも パター こむぎこ あぶら さとう こま	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん とうもろこし りんご	594	20.3

◎…行事食(十五夜) ★…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。