

令和7年度



8・9月分 学校給食予定献立表



家庭数

さいたま市立植水小学校

日曜日	主 食	牛乳	お か す	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	きいろのなかま 働く力や体温になる	あかのなかま 血や筋肉をつくる	みどりのなかま 体の体調をととのえる
29 金	はくはん		しせんどうふ はるさめサラダ	587 23.5	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり
1 月	ツイストパン		じゃがいものスペインふう チーズサラダ ぶどうゼリー	585 23.7	パン じゃがいも あぶら さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし
2 火	かみかみ わかめごはん		さばのしおやき ごもくにまめ	586 25.5	こめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ さば とりにく こんぶ だいず	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ
3 水	カレーなんばん (じごなうどん)		☆ころころだいがくいも おかかあえ	571 21.3	うどん さつまいも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろいんげんまめ かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし
4 木	はくはん		ぶたにくときのこのいためもの わかめスープ ☆いしかななしえんのなし	569 26.1	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ とりにく わかめ	ピーマン たまねぎ しめじ ねぎ しょうが たけのこ にんじん えのきたけ なし
5 金	はくはん		ハヤシライス マカロニサラダ	579 19.4	こめ あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし
8 月	はくはん		おやこに ぴりからきゅうり	580 23.8	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまあげ	たまねぎ さやいんげん にんじん きゅうり にんにく しょうが
9 火	キムタク チャーハン		こいわしフライ トックスープ	573 22.8	こめ あぶら ごま こむぎこ でんぶん パンこ トック	ぎゅうにゅう いわし とりにく ぶたにく	たくあん はくさいキムチ ねぎ ちんげんさい たまねぎ にんじん
10 水	フラワーパン		チキンピーズ こんにゃくサラダ	569 22.9	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく こんにゃく だいこん きゅうり とうもろこし
11 木	はくはん		うましおにくじゃが きゃべつのごまみそあえ	558 19.9	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しらたき ねぎ キャベツ もやし こまつな
12 金	わふう スパゲティ		ミートボール かいそうサラダ	560 26.5	スパゲティ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かいそうミックス ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ピーマン にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし
16 火	はちみつパン		しろはなまめのシチュー ひじきのマリネ	622 22.5	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ ひじき	たまねぎ にんじん しめじ だいこん きゅうり
17 水	スタミナ みそラーメン (ちゅうかめん)		はるまき パリパリづけ	610 26.8	ちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし たけのこ キャベツ ねぎ きゅうり だいこん
18 木	うまにどん (はくはん)		だいずのしゃりしゃりあげ れいとうみかん	622 25.1	こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ しいたけ にんにく しょうが みかん
19 金	< 奈良県の郷土料理 > ☆しんまい うえみずごはん		かしわのすきに もみうり	551 21.5	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく どうふ わかめ	はくさい えのきたけ しめじ しらたき ねぎ きゅうり キャベツ にんじん
22 月	はくはん		ポークカレー ツナマヨサラダ りんごヨーグルト	666 23.6	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ りんごヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト りんご キャベツ きゅうり
24 水	とりそぼろどん (はくはん)		☆かつおフライ きりほしだいこんのサラダ	604 25.5	こめ あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく かつお	れんこん しょうが にんじん きりほしだいこん もやし きゅうり
25 木	☆あきの かおりごはん		いろどりやさいのたまごやき とんじる	621 24.0	こめ さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく どうふ みそ	にんじん しめじ しいたけ たまねぎ ほうれんそう だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ
26 金	ココア あげパン		はくさいとにくだんごのスープ コーンサラダ	558 20.5	パン あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん はくさい こまつな ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし
29 月	はくはん		ごもくどうふ のりすあえ	574 24.8	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ のり	にんじん たけのこ しめじ ねぎ きゅうり もやし キャベツ
30 火	はくはん		☆さんまのかばやき しおこんぶあえ よしのじる	633 22.0	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう さんま こんぶ とりにく	きゅうり キャベツ だいこん にんじん しいたけ こまつな

※都合により献立内容が変わることがあります。
 ※食物アレルギーについては早めに担任にお知らせください。

今月の平均栄養量 エネルギー：589.4 kcal
 たんぱく質：23.4 g

太字：行事食、郷土料理など（☆は季節の献立）
 ○毎月19日は食育の日○