

令和8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
28 金	はくはん		しせんどうふ ちゅうかサラダ	576 23.2	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	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 キャベツ きゅうり もやし
31 月	はくはん		ハヤシライス チーズサラダ	570 19.6	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	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
1 火	かやくごはん		さばのしおやき かきたまじる	583 26.3	こめ こんにゃく さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ さば わかめ たまご	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ ねぎ
2 水	くろパン		とりにくときのこのクリームに こまつなわかめのサラダ ☆なし (いしかわなしえん)	616 23.5	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 とりにつく ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん しめじ たもぎだけ こまつな きゅうり とうもろこし なし
3 木	うまにどん (はくはん)		だいずのあおりのふりうみ れいとうみかん	600 25.0	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにつく いか だいず のり	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが みかん
4 金	はくはん		じゃがいものカレーしょうゆに ごまあえ	569 21.9	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし
7 月	ツナとコーンの ピラフ		ミートボール やさいスープ	568 21.5	こめ パター あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とりにつく ベーコン	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ にんじん たまねぎ えのき にんにく しょうが
8 火	にくうどん (じごなうどん)		☆しおキャラメルポテト パリパリつけ	613 22.7	うどん さとう さつまいも あぶら パター	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり だいこん
9 水	はくはん		おやこに ☆なめだけあえ	575 24.2	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにつく たまご なまあげ	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ もやし えのき
10 木	コッペパン スライス		やきそば すいぎょうざスープ ぶどうヨーグルト	619 24.0	パン ちゅうかめん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト とりにつく	しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン はくさい えのき にら キャベツ
11 金	はくはん		☆さんまのかばやき ゆかりあえ けんちんじる	607 21.1	こめ でんぶん あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さんま とうふ	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう にんじん ねぎ しょうが
14 月	ココア あげパン		とうふのスープに レモンあえ	571 23.6	パン あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ とりにつく ほたて	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ キャベツ きゅうり
15 火	はくはん		てつくりカレーふりかけ にくじゃが のりずあえ	551 22.4	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな にんにく
16 水	スタミナ やきにくどん (はくはん)		たまごいりごもくスープ なしゼリー	584 25.1	こめ あぶら でんぶん なしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく とうふ たまご	にんにく ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しいたけ
17 木	うえみず ごはん		ホキのやさいあんかけ とんじる	597 23.1	こめ でんぶん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ こまつな
18 金	かんとんめん (ちゅうかめん)		じゃがいものバターしょうゆ ナムル	551 25.6	ちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも パター さとう ごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	しょうが キャベツ ねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん きゅうり もやし にんにく
24 木	うえみず ごはん		< 奈良県郷土料理 > ★かしわのすきに ★もみうり	569 22.5	こめ しらたき あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにつく とうふ わかめ	にんじん はくさい えのき しめじ ねぎ きゅうり キャベツ
25 金	☆あきの かおりごはん		< お月見給食 > さわらのねぎみそやき ★つきみだんごじる	589 26.7	こめ さつまいも さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ さわら みそ	にんじん しめじ だいこん こまつな ねぎ
28 月	こどもパン スライス		< なかよし給食 > てりやきハンバーグ ABCスープ スライスチーズ	614 26.9	パン さとう でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく チーズ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが
29 火	はくはん		ピーンズカレー ツナマヨサラダ マスカットゼリー	640 22.8	こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レッドキドニー ツナ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり
30 水	キムタク チャーハン		きびなごサクサクあげ トックスープ	577 21.9	こめ あぶら ごま でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご とりにつく みそ	だいこん はくさいキムチ ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんじん しょうが

※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：587kcal
たんぱく質：23.4g

★：行事食、郷土料理など (☆は季節の献立)
○毎月19日は食育の日○