



令和7年度 8・9月 予定献立表

さいたま市立向小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	血や肉を作る(赤)	働く力や体温になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
29 金	なつやさい キーマカレー (ごはん)		ひじきとえだまめのサラダ れいとうりんご	ぎゅうにゅう とりにく だいす しろいんげんまめ レバー ひじき	こめ あぶら こむぎこ さとう デシグラーズ	にんにく しょうが スッキリ なす セロリ かぼちゃ にんじん えだまめ マッシュルーム たまねぎ トマト きゅうり だいこん りんご	619	23.1
1 月	やきにく チャーハン		ししゃもフリッター ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも ベーコン わかめ あおのり	こめ ごまあぶら あぶら さとう オイスターズ こむぎこ パンこ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな とうもろこし たまねぎ えのきたけ	614	22.6
2 火	★シーフード ペペロンチーノ		コーンサラダ ★シュガーバターらぶく	ぎゅうにゅう ベーコン いか あさり	スパゲッティ あぶら オリーブオイル さとう おふ バター	キャベツ こまつな たまねぎ にんにく きゅうり にんじん とうもろこし	568	21.5
3 水	ごはん		じゃがマーボー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かいそう	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	しょうが にんにく ねぎ とうもろこし にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース たまねぎ だいこん きゅうり	553	22.1
4 木	ツイストパン		まめとウィンナーのトマトに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ひよこまめ だいす	ツイストパン じゃがいも さとう あぶら こんにゃく ごま	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	552	20.1
5 金	もすくどん (ごはん)		さつまじる ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう もすく ぶたにく だいす みそ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう さつまいも こんにゃく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ビーマン とうもろこし しょうが ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	554	21.7
8 月	ごはん		★じゃがいもとりにくのこうみソースかけ ★くわかめのピリからいため こまつなのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく くわかめ なまあげ さつまあげ みそ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう こんにゃく ごま	ねぎ しょうが にんじん こまつな	624	23.6
9 火	世界味めぐり～アメリカ～ コッペパン スライス		ポテトフライ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ベーコン あさり しろはなまめ	コッペパン あぶら デシグラーズ パンこ じゃがいも こむぎこ バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	677	28.5
10 水	えだまめごはん		ホキのうめマヨソースかけ ★トマトのみそしる きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ みそ	こめ もちこめ あぶら ごま さとう ノンエックマヨネーズ こむぎこ パンこ こんにゃく	えだまめ うめほし きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう にんじん こまつな トマト だいこん ねぎ きりほしだいこん	666	25.6
11 木	ハヤシライス (ごはん)		ごまドレサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう しろいんげんまめ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら デシグラーズ 卵ゆめ こんにゃく さとう ごま	たまねぎ にんじん しめじ にんにく セロリ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	646	21.5
12 金	たまごとうどん (じこなうどん)		だいすとこざかなのあおのりふうみ なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいす あおのり かえりにほし	じこなうどん さとう でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	552	26.9
15 月	けいろう ひ 敬老の日							
16 火	ごはん		マーボーあつあげ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なまあげ みそ	こめ あぶら さとう オイスターズ でんぶん ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく とうもろこし しょうが チンゲンサイ きゅうり もやし	627	28.2
17 水	タコライス (ごはん)		(タコスミート) (チーズいりキャベツ) マカロニいりとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー チーズ ベーコン とうにゅう	こめ オリーブオイル あぶら マカロニ さとう こむぎこ にゅうなしバター	たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ	620	22.8
18 木	ねぎおふたどん (ごはん)		ぐだくさんみそしる こますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごま	もやし たまねぎ ねぎ こねぎ にんにく レモン にんじん えのきたけ こまつな キャベツ	561	24.7
19 金	★とふめし		★ひめじおでん ★しらたまいきろくまめのみつまめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さば えび ちくわ くらまめ かんてん	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも しらたま さとう くらざとう	にんじん ごぼう だいこん れんこん しょうが みかん	587	22.0
22 月	世界味めぐり～ミャンマー～ ★ダンパウ		(タンドリーチキン) ★シャンヌードル	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ あぶら クイックティオ ごまあぶら ごま	にんじん とうもろこし たまねぎ トマト グリーンピース マッシュルーム しょうが にんにく ビーマン こまつな もやし レーズン	560	27.1
23 火	しゅうぶん ひ 秋分の日							
24 水	ココア あげパン		とうふのスープに なつみかんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ベーコン ほたて	コッペパン あぶら ココア さとう でんぶん	にんじん たまねぎ かぶ チンゲンサイ キャベツ きゅうり なつみかん	568	23.6
25 木	ごはん		★いかのスタミナやき かぼちゃのそぼろあんかけ いそかあえ	ぎゅうにゅう いか とりにく だいす のり	こめ さとう あぶら でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ こまつな もやし キャベツ	555	29.2
26 金	あきのかおり ごはん		さけのたつたあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さけ たまご わかめ	こめ さつまいも ぶたにく さとう あぶら でんぶん	にんじん しめじ えのきたけ ねぎ ほししいたけ	572	26.1
29 月	ごはん		さばのカレーふうみやき けんちんじる キャベツのごまみそあえ	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう こまつな キャベツ もやし	559	25.8
30 火	わふうつけめん (ちゅうかめん)		★てづくりおにまんじゅう わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた なんと いわしこ わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら さつまいも	もやし こまつな ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり もやし	573	24.7

※ 都合により献立や食材等変更になることがありますので、ご了承ください。
 ※ 5年生は、自然の教室のため9月3日(水)～5日(金)の給食はありません。
 ※ 3年生は、社会科見学のため9月25日(木)の給食はありません。