



令和8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)		
28 金	きたちとトマトカレー (トマトライス)		ひじきとえだまめのサラダ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	こめ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト きゅうり えだまめ だいこん アップルソース ラフランス	634	22.4
31 月	とりごぼうピラフ		ホキのバーベキューソースかけ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく たら ベーコン しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	ごぼう にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース アップルソース キャベツ もやし とうもろこし しょうが こまつな	563	26.6
1 火	もすくどん (ごはん)		とんじる ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう もすく ぶたにく だいす とうふ みそ	こめ あぶら さとう こんにゃく ごま ごまあぶら じゃがいも	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	561	24.9
2 水	ごはん		じゃがマーボー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ とうもろこし ほししいたけ きゅうり もやし	555	20.2
3 木	えびたまどん (ごはん)		★やさいチップス わかめサラダ	ぎゅうにゅう えび たまご わかめ	こめ さとう でんぶん さつまいも あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース れんこん だいこん きゅうり もやし	587	23.7
4 金	はちみつ レモンパン		チキンピーズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす ひよこまめ	こめ パン はちみつ バター じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	613	23.6
7 月	だいすいり ひじきごはん		いわしフライ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく だいす ひじき いわし あぶらあげ たまご わかめ	こめ さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	にんじん えのきたけ ねぎ ほししいたけ	604	26.0
8 火	ナポリタン		じゃがいものハニーサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ウィンナー ハム	スバゲッティ あぶら さとう じゃがいも はちみつ	たまねぎ スズキニ マッシュルーム なす ビーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん みかん	566	20.0
9 水	ごはん		★ミネラルふりかけ ★みそバターにくじゃが こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう こんぶ しらすほし かつおぶし みそ あおのり ぶたにく わかめ	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら バター こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな きゅうり とうもろこし	558	22.2
10 木	★てりやきバーガー (コッパハンスライス)		なつやさいのミネストローネ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こどもパン さとう でんぶん ごま マカロニ じゃがいも あぶら	しょうが たまねぎ スズキニ なす 黄ピーマン にんにく パセリ トマト キャベツ きゅうり みかん	553	28.0
11 金	ごはん		とうふとにらのちゅうかに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす かいそう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ ねぎ たけのこ にら しめじ しょうが にんにく にんじん だいこん きゅうり とうもろこし	563	24.7
14 月	ごもくたまごとし うどん (じごなうどん)		しゃりしゃりだいす しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ なると だいす こんぶ	じごなうどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	596	28.3
15 火	えだまめごはん		しろみざかなのうめマヨソースかけ ごまキムチじる	ぎゅうにゅう メルルサ ぶたにく とうふ みそ こんぶ	こめ もちごめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま パンこ こむぎこ 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 ねぎ にんじん ごぼう だいこん しめじ はくさいキムチ	655	25.5
16 水	★カルシウム にくどん (ごはん)		こまつなともやしのみそしる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とりにく みそ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな えのきたけ キャベツ きゅうり	564	29.2
17 木	さきたまロール		ピーズシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいす ひよこまめ しろいんげんまめ とうにゅう	さきたまロール あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	561	22.2
18 金	郷土料理～兵庫県～ ★そばめし		ちゅうかふうコーンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ベーコン わかめ あおのり	こめ あぶら ちゅうかめん	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし ほうれんそう えのきたけ オレンジ	572	21.1
21 月	敬老の日							
22 火	国民の休日							
23 水	秋分の日							
24 木	ごはん		かじょうどうふ こまつなとにんじんのあまからあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はちみつ ごま	ほししいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく こまつな もやし	599	26.8
25 金	あきのかおり ごはん		★こぎつねサラダ ★まんげつマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しらすほし きなこ たまご スキムミルク	こめ さつまいも さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう はちみつ	にんじん しめじ もやし こまつな キャベツ	677	22.5
28 月	ごはん		いかのスタミナやき とうにゅういりみそしる だいこんサラダ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ とうにゅう わかめ	こめ さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな きゅうり だいこん とうもろこし	552	28.6
29 火	★しおラーメン (ちゅうかめん)		だいがくいも くきわかめのぴりからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう みずあめ ごま ごまあぶら	もやし ほししいたけ ねぎ とうもろこし なまきくらげ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	570	20.5
30 水	ハヤシライス (ごはん)		こんにゃくサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら ハヤシウ さとう ごま こんにゃく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし ぶどう	590	20.0

※ 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1日(火)～3日(木)の給食はありません。