



令和5年度 8・9月 予定献立表

家庭数

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)		
30 水	きたもとトマトカレー (トマトライス)		こまつなとわかめのサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	こめ あぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう はちみつ	トマト たまねぎ にんじん とうもろこし アップルソース セロリ にんにく しょうが こまつな きゅうり レモン	667	22.6
31 木	こぎつねすし		たらのあおのりたつたあげ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たら なまあげ あおのり	こめ あぶら さとう こむぎ こんにゃく でんぶん	にんじん かんぴよう ごぼう さやえんどう だいこん ねぎ ほししいたけ たけのこ	625	26.4
1 金	なつやさい ナポリタン		さつまいもチップス コーンサラダ	ぎゅうにゅう ワインナー ハム	スパゲティ あぶら さとう はちみつ さつまいも	たまねぎ スッキーニ にんじん マッシュルーム なす ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	579	19.1
4 月	ごはん		いろどりそぼろ ごまキムチじる いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ のり たまご	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん こまつな さやえんどう ねぎ ごぼう キャベツ もやし だいこん しめじ はくさいキムチ	638	29.5
5 火	ねぎしおぶたどん (ごはん)		みそけんちんじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん ごま じゃがいも こんにゃく	もやし たまねぎ ねぎ キャベツ にんにく レモン こねぎ きゅうり ごぼう にんじん だいこん こまつな もやし	569	23.6
6 水	かんこくふう たきこみごはん		ししゃもフライ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも わかめ	こめ ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ パンこ ごま こんにゃく	にんじん だいこん もやし こまつな にんにく きゅうり	578	21.1
7 木	セルフフィッシュ バーガー (こどもパンライス)		(フィッシュフライ) (キャベツ) ミネストローネ	ぎゅうにゅう たら ベーコン しろいんげんまめ	こどもパン こむぎこ パンこ ノンエッグタルタルソース マカロニ あぶら じゃがいも	キャベツ セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト	635	23.1
8 金	ごまじるうどん (じこなうどん)		ちくわのいそべあげ おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり	じこなうどん ごまあぶら ごま さとう でんぶん こむぎこ あぶら	にんじん ねぎ ほうれんそう しめじ こまつな もやし キャベツ	614	24.0
11 月	パブリカライスの クリームソースかけ (パブリカライス)		(クリームソース) ツナサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう えび いか あさり なまクリーム ツナ	こめ とうにゅうバター こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり みかん	603	21.8
12 火	ごはん		さばのピリからやき かわりきんぴら なすのみそじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ とうふ わかめ みそ	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう ごま	しょうが ごぼう にんじん なす たまねぎ	659	25.5
13 水	フラワーロール パン		とりにくのマーメレードソースやき こまつなサラダ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン わかめ	フラワーロールパン あぶら さとう ごまあぶら でんぶん マーメレードジャム	にんにく こまつな きゅうり とうもろこし トマト レタス しめじ	556	27.7
14 木	もずくどん (ごはん)		さつまじる ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ もずく みそ	こめ あぶら さとう さつまいも こんにゃく ごまあぶら	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	19.9
15 金	ごはん		とうふとうすらたまごちゅうかに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらたまご 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 にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ だいこん きゅうり とうもろこし	584	24.0
18 月	敬老の日							
19 火	郷土料理～三重県～ ごはん		トンテキ ごまキャベツ のっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	こめ あぶら でんぶん ごま さといも こんにゃく	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ	586	24.3
20 水	ツナとコーンの ピラフ		さけのパシルソースフライ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ さけ	こめ あぶら こむぎこ パンこ オリーブオイル さとう	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ パシル キャベツ きゅうり 赤ビーマン 黄ビーマン	604	23.1
21 木	キムたまどん (ごはん)		きびなごフライ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご きびなご わかめ	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ パンこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさいキムチ たら ねぎ だいこん きゅうり もやし	632	26.7
22 金	ごはん		あつあげとにらのちゅうかいため くきわかめのチョナムル ぶどう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく くきわかめ	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 しめじ しょうが にんにく たら もやし えのきたけ ぶどう	646	23.0
25 月	ごはん		カレーのうめマヨソースかけ ぎりほしだいこんのサラダ とんじる	ぎゅうにゅう カレイ ツナ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ こむぎこ パンこ じゃがいも こんにゃく	うめ とうもろこし きゅうり たまねぎ ぎりほしだいこん にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ しょうが	674	25.5
26 火	かんとんめん (ちゅうかめん)		ふかしいも しょうがじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	ちゅうかめん あぶら でんぶん さつまいも ごまあぶら	しょうが はくさい にんじん ねぎ きくらげ だいこん きゅうり	574	23.7
27 水	タコライス (ごはん)		(タコスミート) (チーズいりキャベツ) ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	こめ オリーブオイル じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ セロリ にんじん はくさい	569	20.8
28 木	ツイストパン お月見献立		じゃがいもとコーンのミルクに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ツイストパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう バター	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	614	22.0
29 金	じゅうごや ごはん		とりのからあげ すましじる おかしなめだまやき	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ かんてん	こめ くり さとう さといも でんぶん あぶら	にんじん しめじ しょうが こまつな だいこん もも(缶)	647	28.2

※ 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。