



令和6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 金	きたもと トマトカレー (トマトライス)		チョップドサラダ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ あぶら こめ バター じゃがいも さとう	トマト たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが とうもろこし きゅうり りんご	628	22.5
2 月	ツナとコーンの ピラフ		あおのりポテトビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ツナ だいず あおのり	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり みかん	580	20.2
3 火	なすなんばん うどん (じこなうどん)		きびなごごまフライ こまつなのピリからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ きびなご ツナ	じこなうどん あぶら さとう こま こむぎこ パンこ ごまあぶら	なす ねぎ にんじん こまつな	558	24.7
4 水	はくはん		えびととうふのチリソース こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう えび とうふ わかめ	こめ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム しょうが こまつな きゅうり とうもろこし	578	26.0
5 木	はくはん		ピリからにくじゃが わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん にら キャベツ きゅうり	558	21.7
6 金	なつやさい ナポリタン		ココアあぶく コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー ハム	スバゲティ あぶら さとう おふ バター ココア	たまねぎ スキニーニ なす マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	576	19.9
9 月	ねぎしおふたどん (はくはん)		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 でんぷん 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 だいき ぎゅうり ごぼう にんじん だいこん こまつな	560	24.9
10 火	はくはん		さんまのかばやき すましじる いそかあえ	ぎゅうにゅう さんま とうふ わかめ のり	こめ あぶら でんぷん さとう	だいこん ほうれんそう にんじん こまつな もやし キャベツ	585	22.0
11 水	こどもパン スライス		てりやきチキン ミネストローネ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しらいんげんまめ	こどもパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ごぼう きゅうり とうもろこし セロリ	607	27.8
12 木	もすくどん (はくはん)		さつまじる ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もすく とりにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも ごま こんにゃく	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし しょうが ねぎ ごぼう だいこん きゅうり	557	22.0
13 金	はくはん		とうふとにらのちゅうかに かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず かいそう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	たまねぎ ねぎ だいのこ だいこん しめじ しょうが にんにく にら きゅうり にんじん とうもろこし みかん	575	24.5
16 月	はいろう ひ 敬老の日							
17 火	ジャージャめん (ちゅうかめん)		パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ワンタン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ ほししいたけ きゅうり	553	25.6
18 水	ハムとポテトの ピラフ		ししゃもフリッター レタスとトマトのたまごスープ	ぎゅうにゅう ハム ししゃも ベーコン たまご	こめ あぶら でんぷん じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト レタス しめじ	586	21.3
19 木	はくはん		さばのねぎみそやき にゅうめん ごまあえ	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	こめ さとう そうめん ごま	しょうが ねぎ だいこん にんじん えのきだけ こねぎ こまつな もやし	580	26.1
20 金	くろパン		じゃがいもとコーンのミルクに にんじんのラバ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	くろパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター オリーブオイル はちみつ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ にんじん	568	21.4
21 土	わかめごはん		とりにくのからあげ ブロッコリー トマト	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	こめ でんぷん あぶら	しょうが にんにく ブロッコリー ミニトマト	540	24.5
23 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日							
24 火	はくはん		カレーのうめマヨソースかけ とうふとわかめのみそじる ごまキャベツ	ぎゅうにゅう カレイ とうふ わかめ みそ	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	うめ きゅうり たまねぎ とうもろこし ほうれんそう ねぎ にんじん キャベツ	592	21.8
25 水	タコライス (はくはん)		(タコスミート)(チーズ入りキャベツ) ABCスープ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	こめ じゃがいも マカロニ オリーブオイル	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 なし	556	21.1
26 木	はちみつレモン トースト		ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ	しょくパン はちみつ バター さとう あぶら じゃがいも	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	632	25.4
27 金	キムたまどん (はくはん)		はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん にら たまねぎ だけのこ はくさいキムチ ほししいたけ ねぎ もやし えのきだけ チンゲンサイ	564	23.9
30 月	あきのかおり ごはん		かつおのたつたあげ ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつお	こめ さつまいも さとう あぶら でんぷん ごま	にんじん しめじ キャベツ こまつな	572	27.5

※ 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。
 ※ 3年生は、社会科見学のため12日(木)の給食はありません。