

8. 9月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和7年8. 9月

日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			栄養価 エネルギー (kcal)
	しゅしょく	さゆうにゆう	おかず	あか ちやく・ほね になるもの	さいろ ねつやちから になるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	
29(金)	チーズパン	ぎゅうにゆう	チキンピーズ キャロットラペ	ぎゅうにゆう ベーコン とりにく だいす チーズ ツナ	こむぎこ じゃがい あぶら さとう はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース	671 28.5
◎ ほうさいのひこんだて アルファまいをつかいます ◎							
1(月)	◎ほうさいきのこ ごはん	ぎゅうにゆう	とんじる きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ	アルファまい こんにやく あぶら じゃがいも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし きゅうり だけのこ しめじ きくらげ ししいたけ	556 18.4
2(火)	ごはん	ぎゅうにゆう	とりにくのさっぱり いそかあえ	ぎゅうにゆう とりにく だいす のり	ごはん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが こまつな もやし	659 29.7
3(水)	しょくばん (いちごジャム)	ぎゅうにゆう	しろはなまめのシチュー こまつなサラダ	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ	こむぎこ じゃがい あぶら さとう バター	いちご たまねぎ しめじ グリンピース こまつな キャベツ コーン にんじん	585 22.4
4(木)	なめし	ぎゅうにゆう	あじのおろしソース みそけんちんじる	ぎゅうにゆう あじ とうふ	ごはん あぶら じゃがいも こま こんにやく でんぶん	こまつな だいこん にんじん ねぎ ごぼう	627 25.1
5(金)	ごはん	ぎゅうにゆう	しせんだうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら はるさめ でんぶん さとう	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ だけのこ にんにく しょうが だいこん きゅうり こまつな	620 24.6
8(月)	ごはん	ぎゅうにゆう	★ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ とりにく わかめ	ごはん あぶら さとう こま	だけのこ だいこん しょうが こまつな コーン にんじん たまねぎ もやし	580 22.7
9(火)	たまごとうどん	ぎゅうにゆう	あまからじゃがいも ごしきあえ	ぎゅうにゆう とりにく わかめ たまご	じこなうどん さとう でんぶん じゃがいも	にんじん ねぎ こまつな しめじ キャベツ もやし コーン	550 21.2
10(水)	ごはん	ぎゅうにゆう	なまあげとぶたにくの みそに なめたけあえ	ぎゅうにゆう なまあげ ぶたにく	ごはん あぶら さとう	にんじん だけのこ ねぎ たまねぎ こまつな もやし キャベツ えのきだけ しょうが	663 25.5
11(木)	くろごまきなこ あげパン	ぎゅうにゆう	とうふのスープに かいそうサラダ	ぎゅうにゆう きなこ とうふ とりにく ほたて	こめこ こむぎこ こま さとう でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ だいこん きゅうり コーン	608 25.5
12(金)	ごはん	ぎゅうにゆう	さんまのかんろに すましる かおりつけ	ぎゅうにゆう とうふ さんま わかめ こんぶ のり	ごはん あぶら さとう	こまつな にんじん キャベツ きゅうり しょうが	602 25.1
16(火)	シーフードトマト パンネ	ジョア	まめといもの しおキャラメル こまつなとわかめのサラダ	ジョア いか ツナ ベーコン チーズ だいす わかめ えび	ペンネ あぶら さつまいも さとう でんぶん バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン にんにく こまつな コーン きゅうり トマト	647 23.2
17(水)	キムチチャーハン	ぎゅうにゆう	きびなごのサクサクあげ ワンタンスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく きびなご	ごはん あぶら むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも	はくさい ねぎ ビーマン コーン にんじん たまねぎ もやし こまつな しょうが だいこん には	647 23.2
☆ 川越市 と 秩父市 のとくさんひんをしょうかいします ☆							
18(木)	ごはん	ぎゅうにゆう	☆こえどカレー ☆ちちぶこんにやく サラダ	ぎゅうにゆう とりんく チーズ	ごはん さつまいも あぶら こむぎこ さとう バター こんにやく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト グリンピース ねぎ もやし きゅうり セロリ	673 21.8
☆ かんさいちほうの きょうどりようりを しょうかいします ☆							
19(金)	☆かやくごはん	ぎゅうにゆう	さばのしおやき ☆よしのじる	ぎゅうにゆう とりにく さば あぶらあげ	ごはん あぶら こんにやく でんぶん じゃがいも さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ しめじ こまつな だいこん	641 25.8
24(水)	タンメン	ぎゅうにゆう	あげはるまき くきわかめのナムル	ぎゅうにゆう ぶたにく くきわかめ	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう はるさめ	しょうが もやし えのき には キャベツ ほししいたけ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ だけのこ こまつな にんじん にんにく	620 25.0
25(木)	ごはん	ぎゅうにゆう	じゃがいもの にくみそソース ごまあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう こま	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな さやいんげん キャベツ もやし	626 21.8
26(金)	セルフ ホットドッグ (コッペパン)	ぎゅうにゆう	フランクフルト ABCスープ コーンサラダ	ぎゅうにゆう フランクフルト ベーコン	こむぎこ さとう マカロニ あぶら	マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん コーン きゅうり	596 21.5
29(月)	◆きのこピラフ	ぎゅうにゆう	スペインふうオムレツ ミネストローネ	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン しろういんげんまめ たまご チーズ	ごはん あぶら じゃがいも バター さとう でんぶん	しめじ マッシュルーム エリンギ にんじん たまねぎ きゃべつ にんにく	554 18.8
30(火)	ごはん	ぎゅうにゆう	カレーにくじゃが ゆかりあえ ◆なし	ぎゅうにゆう ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう こんにやく	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり なし	587 19.0

- ・献立表の栄養価は中学年のものを表示しています。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材量などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

ぎょうじしょく しゅん しょくさい きせつ りょうり
◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)
きょうどりようり
☆郷土料理