8．9月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和8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
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あか ちやにく・ほね になるもの	きいろ ねつやちから になるもの	みどり からだのちょうしを ととのえるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
28(金)	チーズパン	ぎゅうにゅう	チキンビーンズ キャロットラペ	ぎゅうにゅう ベーこん　とりにく だいず　チーズ ツナ	こむぎこ じゃがいも　あぶら さとう　はちみつ	たまねぎ　にんじん にんにく　グリーンピース	650 28.5
31(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	しせんどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ	ごはん　あぶら さとう　でんぷん はるさめ	たまねぎ　にんじん　ねぎ ほししいたけ　たけのこ にんにく　しょうが　だいこん きゅうり　こまつな	617 25.1
	◎　ぼうさいのひこんだて　アルファまいをつかいます　◎						
1(火)	◎ぼうさい きのこごはん	ぎゅうにゅう	とんじる きりぼしだいこん のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ	こんにゃく じゃがいも あぶら　さとう	にんじん　だいこん こまつな　だいこん　もやし きゅうり　ごぼう	585 19.3
2(水)	フラワーロール	ぎゅうにゅう	じゃがいもの スペインふうに わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ほたて いか　わかめ	こむぎこ じゃがいも　あぶら さとう　ごま	にんにく　にんじん たまねぎ　マッシュルーム グリーンピース　コーン きゅうり　キャベツ	586 24.0
3(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	カマスのたつたあげ すましじる ごましょうゆあえ	ぎゅうにゅう カマス　とうふ わかめ	ごはん　あぶら さとう　ごま でんぷん	にんじん　こまつな キャベツ　もやし　コーン しょうが	600 24.6
4(金)	◆なつやさいの ひやしみぞれうどん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご ◆れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく　たまご あぶらあげ	うどん さとう　でんぷん	なす　たまねぎ　だいこん かぼちゃ　しょうが みかん	592 23.1
7(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげのたまごとじ なめたけあえ	ぎゅうにゅう なまあげ　とりにく たまご	ごはん　さとう でんぷん	たまねぎ　にんじん さやいんげん　こまつな キャベツ　もやし えのきたけ	642 26.8
8(火)	キャラメルあげパン	ぎゅうにゅう	にくだんごスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ　かいそう とりにく　ぶたにく	こめこ　こむぎこ あぶら　さとう ごま　パンこ でんぷん	にんじん　キャベツ こまつな　ねぎ　コーン えのきたけ　だいこん きゅうり　たまねぎ	585 22.4
9(水)	なめし	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ　ししゃも	ごはん　あぶら ごま　じゃがいも こんにゃく でんぷん　ばんこ	こまつな　だいこん　ごぼう にんじん　こまつな　ねぎ	574 18.9
10(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	ビビンバ （ビビンバのぐ・ナムル） たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく　たまご	ごはん　あぶら さとう　でんぷん	たけのこ　だいこん もやし　にんじん　たまねぎ こまつな　コーン しょうが	612 22.7
11(金)	あさりの ペペロンチーノ	ぎゅうにゅう	まめといもの ミルクかりんとう ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン　えび あさり　だいず ツナ	スパゲッティ さつまいも　あぶら さとう	きゃべつ　マッシュルーム たまねぎ　にんにく だいこん　きゅうり コーン	602 25.8
14(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき やさいみそしる ◆なし	ぎゅうにゅう さば　わかめ	ごはん　あぶら じゃがいも	たまねぎ　にんじん えのきたけ　こまつな ねぎ　なし	649 21.7
	☆　川越市　と　秩父市　のとくさんひんをしょうかいします　☆						
15(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	☆こえどカレー ☆ちちぶこんにゃく サラダ	ぎゅうにゅう とりにく　チーズ	ごはん　あぶら さつまいも　バター こんにゃく	たまねぎ　にんじん しょうが　にんにく　トマト もやし　きゅうり　ねぎ かぼちゃ　セロリ	664 21.3
16(水)	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう	きびなごカリカリフライ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご	ごはん　あぶら こむぎこ　じゃがいも さとう　でんぷん	はくさい　ねぎ　コーン ピーマン　にんじん たまねぎ　こまつな しょうが　もやし	624 24.3
17(木)	くろパン	ジョア	じゃがいもとコーンの ミルクに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう　ジョア とりにく　チーズ ベーコン　わかめ しろはなまめ	こむぎこ　こくとう じゃがいも　あぶら こむぎこ　バター さとう　ごま	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　こまつな コーン　グリーンピース きゅうり	585 22.7
	☆　ならけんの　りょうりを　しょうかいします　☆						
18(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	☆かしわのすきやき ☆もみうり	ぎゅうにゅう とりにく　とうふ わかめ	ごはん　あぶら こんにゃく　さとう	にんじん　はくさい えのきたけ　しめじ　ねぎ きゅうり　キャベツ	584 24.0
24(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん　あぶら じゃがいも　さとう	グリーンピース　セロリ にんじん　たまねぎ マッシュルーム　コーン キャベツ　きゅうり	628 20.7
	◎　おつきみこんだて　◎						
25(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	◆さんまのかばやき ◎おつきみじじる ◎さつまいもプリン	ぎゅうにゅう さんま　とりにく	ごはん　あぶら でんぷん　さとう じゃがいも さつまいも	にんじん　だいこん こまつな	676 21.3
28(月)	きのこピラフ	ぎゅうにゅう	ハンバーグピカタ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ウインナー　たまご ベーコン　とりにく しろいんげんまめ	ごはん　バター じゃがいも　あぶら さとう　でんぷん	しめじ　マッシュルーム エリンギ　にんじん たまねぎ　キャベツ にんにく	587 19.7
29(火)	ごまとうにゅう たんたんめん	ぎゅうにゅう	あげしゅうまい くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく　わかめ とりにく	ちゅうかめん あぶら　ごま さとう こむぎこ	しょうが　にんにく にんじん　たけのこ　ねぎ ほししいたけ　チンゲンサイ だいこん　こまつな　えのき	675 28.4
30(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	カレーにくじゃが ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん　あぶら じゃがいも　さとう こんにゃく	たまねぎ　にんじん さやいんげん　キャベツ きゅうり	585 19.1

・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。

◎行事食　◆旬の食材(季節の料理)
☆郷土料理