

令和8年度
★19日は「食育の日」です★

8・9月分 予定こんだて表

さいたま市立沼影小学校

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価
	主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
28(金)	ぜんりゅうふんいりナン		キーマカレー かいそうサラダ	ぜんりゅうふんいりナン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごま	とりにく ぶたにく ガルバンソ かいそう	にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん マッシュルーム にんじん セロリ トマト きゅうり コーン	559	25.9		
31(月)	むぎごはん		チンジャオロース はるさめサラダ	こめ あぶら はるさめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま	ぶたにく	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり もやし にんじん	530	22.7		
1(火)	ぼうさいのひこんだて			こめ あぶら さとう ぼうさいのひこんだて	ウインナー ぶたにく とうふ みそ	しめじ なめこ にんじん だいこん こまつな しょうが	502	19.0		
2(水)	むぎごはん		ぎょうざどん かんていりゅうかスープ れいとうみかん	こめ あぶら さとう あぶら でんぶん	ぶたにく とりにく かんてん	たけのこ にんにく しょうが たまねぎ にんじん みかん キャベツ ねぎ	572	26.1		
3(木)	ライスボール		ペンネマトソース コーンサラダ ヨーグルト	ライスボール ペンネ あぶら さとう さとう	ゼラチン ベーコン とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ コーン	504	19.0		
4(金)	むぎごはん		しおマーボーどうふ くきわかめのサラダ	こめ あぶら さとう あぶら でんぶん あぶら ごま	とうふ ぶたにく くきわかめ	たまねぎ しいたけ きゅうり たけのこ にんにく しょうが にんじん ねぎ ごねぎ コーン	565	24.7		
7(月)	ツイストパン		さばのエスカベッシュ しろいんげんまめのスープ	ツイストパン あぶら さとう でんぶん	さば ベーコン しろいんげんまめ ほたて	バジル レモン にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ だいこん にんじん こまつな	615	25.4		
8(火)	むぎごはん		にくどうふ いそかあえ	こめ あぶら さとう あぶら むぎ さとう あぶら しらたき	ぶたにく とうふ のり	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ にんじん	552	25.0		
9(水)	じこなうどん		カレーなんばん いもとまめのミルクかりんとう きついかあえ	じこなうどん こむぎこ でんぶん さつまいも でんぶん こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ だいたず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし きくのはな	587	24.9		
10(木)	むぎごはん		うまにどん ししゃもフライ	こめ でんぶん あぶら さとう あぶら こむぎこ	ぶたにく いか ししゃも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	621	26.6		
11(金)	むぎごはん		だいずとそぼろのあまからに さわにわん なし	こめ あぶら さとう あぶら むぎ さとう あぶら でんぶん	とりにく ぶたにく だいたず なまあげ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ ごねぎ なし	588	26.4		
14(月)	むぎごはん		せかいのりょうり：かんこく さけのかんこくふう クッパ	こめ さとう あぶら あぶら むぎ あぶら でんぶん ごま	さけ ぶたにく たまご	にんにく しょうが はくさいキムチ にんじん ねぎ たまねぎ にんにく	604	38.7		
15(火)	コッペパンスライス		フランクフルト ABCスープ ひじきのマリネ	コッペパンスライス マカロニ あぶら さとう あぶら さとう	フランクフルト ベーコン ひじき	にんにく セロリ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり だいこん	546	21.4		
16(水)	むぎごはん		とりにくときつまいものうまい ごますあえ	こめ でんぶん さとう あぶら さつまいも さとう	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	636	23.1		
17(木)	むぎごはん		なすとひきにくのカレー こんにやくサラダ	こめ あぶら さとう あぶら むぎ こむぎこ こんにやく さとう ごま	ぶたにく だいたず	なす たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが だいこん きゅうり コーン にんじん たまねぎ	619	22.4		
18(金)	はくはん		にほんのきょうどりょうり：とくしまけん キャロレンジーどん とりにくのきんぎょうちあけ わらのみそしる	こめ あぶら さとう こめ でんぶん こめ あぶら さとう じゃがいも	ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん れんこん すだち ごねぎ にんじん たまねぎ こまつな	620	27.4		
24(木)	さつまいもごはん		じゅうごやこんだて さんまのかばやし つきみだんごじる つきみゼリー	こめ あぶら さとう あぶら でんぶん さとう あぶら さつまいも さとう じゃがボール	さんま とりにく かまぼこ	にんじん だいこん こまつな	644	20.8		
25(金)	ホットちゅうかめん		サンラータンメン さいたまけんじんしんしゅうまい きゅうりとこまつなのナムル	ホットちゅうかめん でんぶん あぶら あぶら ごま さとう	ぶたにく たまご さいたまけんじんしんしゅうまい	たけのこ きくらげ チンゲンサイ えのきだけ きゅうり もやし こまつな	504	22.7		
28(月)	はちみつパン		チキンのソイシチュー ビーンズサラダ	はちみつパン こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	とりにく とうにゅう だいたず	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ たまねぎ えだまめ	535	23.3		
29(火)	むぎごはん		ホキとこうどうろのあまからあげ こまつなとわかめのサラダ きよほう	こめ あぶら さとう あぶら でんぶん あぶら ごま さとう	ホキ こうどうろ わかめ	こまつな きゅうり コーン	555	22.1		
30(水)	むぎごはん		ソイどん わかめスープ もりもりやし	こめ あぶら さとう あぶら でんぶん さとう あぶら	だいたず ぶたにく ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん しゅんぎく たまねぎ にんじん こまつな にんじん	569	26.4		

- ☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
- ☆ 調味料は記載しておりません。
- ☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。
- ☆ 埼玉県、さいたま市産の食品を太字にしています。

こんげつは「ぎょうじしよく」や
「にほんやせかいのきょうどりょうり」が
とうじょうします！おたのしみに★

