令和６年

8月・9月 予定献立表

さいたま市立上木崎小学校

日(曜)	主食	牛乳	おかず	あかのしょくひん ”ち”や”にく”になる	きいろのしょくひん はたらく”ちから”になる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	調味料	栄養価 エネルギー（kcal）	栄養価 たんぱく質（g）
8月 30(金)	ごはん		マーボーどうふ ちゅうかサラダ れいとうみかん	ぶたにく　とうふ わかめ	せいはくまい　しょくぶつあぶら ごまあぶら　さとう	にんじん　たまねぎ たけのこ　ねぎ　しいたけ こまつな　もやし きゅうり　みかん しょうが　にんにく	あかみそ　しお せいしゅ　しょうゆ こくもつす	632	23.5
9月 2(月)	わかめごはん		あげさかなのなんばんソース とんじる	わかめ　モウカザメ ぶたにく　あぶらあげ	せいはくまい　しょくぶつあぶら さとう　ごまあぶら こんにゃく　じゃがいも	しょうが　にんにく ねぎ　にんじん だいこん　たまねぎ えのきたけ　こまつな	しょうゆ　せいしゅ いちみとうがらし　かつおだし しろみそ	599	23.5
3(火)	ごはん		やきとりどん はるさめサラダ クレープ（パインソース）	とりにく　なまあげ ハム　しろすりごま クレープ（とうにゅう）	せいはくまい　しょくぶつあぶら さとう　はちみつ ごまあぶら　かたくりこ はるさめ　しろすりごま クレープ（さとう・こめこ）	ねぎ　きゅうり にんじん　もやし キャベツ クレープ（パインかじゅう）	しょうゆ　こくもつす しお	686	26.0
4(水)	ナン		キーマカレー ポテトサラダ れいとうみかん	とりにく　ぶたにく だいず　しろはなまめ ツナフレーク	ナン　しょくぶつあぶら じゃがいも　さとう	にんにく　しょうが セロリー　にんじん たまねぎ　トマトかんづめ キャベツ　きゅうり ホールコーン	スープストック　ウスターソース しょうゆ　デミグラスソース カレールウ　しお こくもつす　こしょう	587	23.2
5(木)	キムチチャーハン		あげぎょうざ はるさめスープ	ぶたにく　とうふ ぎょうざ（こむぎこ） わかめ	せいはくまい　むぎ しょくぶつあぶら　ごまあぶら ぎょうざ（こむぎこ・かたくりこ） はるさめ	にんじん　はくさいキムチ こまつな　たまねぎ ぎょうざ（キャベツ、にら） えのきたけ　ホールコーン	しお　ポークガラ しょうゆ　チキンガラ しお　こしょう	607	21.3
6(金)	ごはん		ふりかけ（おかか） なまあげのすきに ごまドレサラダ	ふりかけ（かつおぶし・のり） なまあげ　ぶたにく	せいはくまい　さとう しょくぶつあぶら　しらたき ごまあぶら　ねりごま しろすりごま	にんじん　たまねぎ はくさい　もやし きゅうり　キャベツ	しょうゆ　わだし せいしゅ　こくもつす	658	24.6
9(月)	ごはん		おやこどん ワカメときのこのチョナムル	たまご　なまあげ とりにく　くきわかめ	せいはくまい　さとう かたくりこ　ごまあぶら	たまねぎ　ねぎ しいたけ　さやいんげん きゅうり　もやし こまつな　えのきたけ にんにく	わだし　しょうゆ みりん　しお いちみとうがらし　こくもつす	670	30.2
10(火)	#REF! わふうスパゲッティ		ビーンズサラダ ヨーグルト	ベーコン　ひよこまめ だいず　ツナフレーク ヨーグルト	スパゲッティ　オリーブオイル しょくぶつあぶら　さとう	にんにく　たまねぎ にんじん　ほうれんそう しめじ　えだまめ きゅうり　キャベツ	しお　こしょう しょうゆ　コンソメ こくもつす	582	21.0
11(水)	ごもくチャーハン		メルルーサガーリックたつたあげ もやしスープ	やきぶた　メルルーサ とりにく　とうふ わかめ	せいはくまい　むぎ しょくぶつあぶら　さとう ごまあぶら	にんじん　たけのこ ねぎ　こまつな にんにく　はくさい もやし	ポークガラ　せいしゅ しょうゆ　チキンガラ しお　しょうゆ こしょう	610	24.2
12(木)	ごはん		やさいのせんぎりどん あおのりポテト（だいずいり） れいとうみかん	ぶたにく　だいず あおのり	せいはくまい　しょくぶつあぶら さとう　かたくりこ じゃがいも	ピーマン　にんじん たまねぎ　もやし しいたけ　みかん たけのこ	しょうゆ　せいしゅ しお　こしょう オイスターソース	653	23.0
13(金)	メープルトースト		チキンビーンズ さわやかサラダ	とりにく　しろはなまめ だいず	しょくパン　メープルシロップ さとう　バター しょくぶつあぶら　じゃがいも だいずバター	にんにく　たまねぎ にんじん　トマトピューレ みかん（かんづめ）　キャベツ きゅうり	あかワイン　チキンガラ コンソメ　ケチャップ しお　こしょう	631	26.1
17(火)	さつまいもごはん		さんまカレーかば焼き つきみだんごじる お月見メニュー	とうふ　さんま	せいはくまい　しょくぶつあぶら さつまいも　しらたま さとう	にんじん　えのきたけ だいこん　こまつな	せいしゅ　しお かつおだし　しょうゆ みりん　カレー粉	655	21.3
18(水)	ごはん		まめいりストロガノフ マカロニサラダ	ぶたにく　だいず しろはなまめ	せいはくまい　しょくぶつあぶら こむぎこ　だいずバター マカロニ　しょくぶつあぶら	にんにく　にんじん たまねぎ　しめじ トマトピューレ　キャベツ きゅうり　ホールコーン	あかワイン　ポークガラ デミグラスソース　トマトケチャップ しお　こしょう ローリエ粉　こくもつす	673	22.5
19(木)	ごはん		愛知県の料理 みそカツ キャベツとブロッコリーのサラダ はちはいじる	カツ（ぶたにく） あぶらあげ　とうふ	せいはくまい　しょくぶつあぶら カツ（こむぎこ・パンこ）　こんにゃく さといも　かたくりこ さとう　マヨネーズ（ノンエッグ）	にんじん　こまつな えのきたけ　ねぎ キャベツ　ブロッコリー ホールコーン	はっちょうみそ　みりん かつおだし　しょうゆ しお　こしょう こくもつす	667	22.3
20(金)	ホットちゅうかめん		ジャージャーめん うましおやさい なし 旬の食材:梨	ぶたにく　だいず	ホットちゅうかめん　こんにゃく さとう　かたくりこ ごまあぶら　しろすりごま	たまねぎ　にんじん ねぎ　にら　なし にんにく　しょうが たけのこ　もやし きゅうり　にんにく	きょうざくらみそ　しょうゆ パイタン　みりん トウバンジャン　しお ちゅうかスープ　こしょう	588	25.1
24(火)	ごはん		てづくりふりかけ じゃがいものカレーしょうゆに こんにゃくサラダ	なまあげ　ぶたにく わかめ	せいはくまい　さとう こんにゃく　じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ　にんじん だいこん　きゅうり ホールコーン	しょうゆ　せいしゅ みりん　カレーこ こくもつす　しお こしょう	677	24.0
25(水)	はちみつパン		ホワイトシチュー ドレッシングサラダ みかん 旬の食材:みかん	とりにく　なまクリーム ぎゅうにゅう	はちみつパン　じゃがいも しょくぶつあぶら　こむぎこ バター　さとう	たまねぎ　にんじん しめじ　さやいんげん キャベツ　きゅうり ホールコーン　みかん	しお　こしょう コンソメ　チキンガラ こくもつす	641	22.0
26(木)	ごはん		あげだしどうふのチリソース かきたまちゅうかスープ	とうふ　とりにく わかめ　たまご	せいはくまい　さとう かたくりこ　ごまあぶら しょくぶつあぶら	ねぎ　たまねぎ にんじん　しめじ こなつな	せいしゅ　ちゅうかスープ トマトケチャップ　チリパウダー くろソース　チキンガラ しお　しょうゆ こしょう	601	19.4
27(金)	かやくごはん		マスのたつたあげ おみそしる	ぶたにく　あぶらあげ マス　とうふ	せいはくまい　しょくぶつあぶら こんにゃく　かたくりこ じゃがいも	にんじん　しいたけ こまつな　たまねぎ えのきたけ	しお　せいしゅ わだし　みりん しょうゆ　かつおだし しろみそ	591	22.4
30(月)	ごはん		じゃがマーボー ちゅうかサラダ みかん 旬の食材:みかん	だいず　ぶたにく わかめ	せいはくまい　しょくぶつあぶら じゃがいも　さとう かたくりこ　ごまあぶら	にんにく　たまねぎ にんじん　たけのこ しいたけ　ねぎ もやし　きゅうり こまつな　みかん	しょうゆ　あかみそ トウバンジャン　くろソース こくもつす	596	21.3

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、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。