



8・9月分 学校給食献立表



日(曜)	献立名			主な食品							栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小豆・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
29日 (金)	麦ごはん 	コーヒートマト 	四川風マーボー豆腐 中華和え	豆腐 大豆ミート	豚肉 わかめ	人参 小松菜	たまねぎ たけのこ きゅうり にんにく	ねぎ グリーンピース 大根 しょうが	米 でん粉 砂糖	ごま油 いりごま	761	31.7
1日 (月)	トマトたっぷり ハヤシライス 	コーヒートマト 	ミックスポテトサラダ 埼玉県産梨「彩玉」	豚肉 ひよこ豆	大豆 牛乳	人参 小松菜	たまねぎ きゅうり にんにく	セロリー キャベツ コーン 彩玉	米 じゃがいも 砂糖	ハマシルフ 油脂類	724	25.9
2日 (火)	冷やし五目うどん (ゆでうどん) 	コーヒートマト 	野菜のかき揚げ ちくわの磯部揚げ ごま酢和え	鶏肉 かまぼこ	油揚げ ちくわ	牛乳 わかめ 青のり	人参 春菊	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ゆでうどん 小麦粉 米粉 砂糖	すりごま 油	738	24.9
3日 (水)	サルサフィッシュ バーガー 	コーヒートマト 	(ホキフライ・サルサソース) ジュリエンスープ パイナップルサラダ	ホキ ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ きゅうり セロリー キャベツ コーン パイナップル	レモン きゅうり	子供パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	715	27.1
4日 (木)	麦ごはん 	コーヒートマト 	豚肉と生揚げのみそ煮 磯香和え	生揚げ 豚肉	牛乳 ひじきのり	人参 ピーマン 小松菜	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが	キャベツ にんにく	米 こんにゃく でん粉 砂糖	油	731	33.1
5日 (金)	ターメリックライス 	コーヒートマト 	夏野菜のスープカレー 手羽元のから揚げ 海藻サラダ	鶏肉	牛乳 海苔ミックス	人参 かぼちゃ ピーマン 小松菜	たまねぎ セロリー なす ズッキーニ 大根 きゅうり にんにく しょうが	キャベツ レモン	米 じゃがいも でん粉 砂糖	カレールフ 油	723	32.3
8日 (月)	ガバオライス (麦ごはん) 	コーヒートマト 	目玉焼き ヤムウンセン (タイ風春雨サラダ) フルーツミックス	鶏肉 たまご いか	豚肉 むきえび	牛乳 人参 バジル ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ たけのこ きゅうり にんにく	キャベツ きくらげ レモン パイン缶 バナナ ナタデココ	米 大豆はるさめ でん粉 砂糖	油 ごま油	737	35.6
重陽の節句 9日 (月)	麦ごはん 鮭そぼろ 	コーヒートマト 	うま塩肉じゃが 菊花和え	鮭 豚肉	牛乳 青のり	人参 小松菜 こねぎ	たまねぎ かぶ えのき にんにく しょうが	ねぎ 菊花びら	米 じゃがいも しらたき 砂糖	ごま ごま油	711	30.0
10日 (水)	豚キムチ丼 (麦ごはん) 	コーヒートマト 	さつま芋と大豆のきな粉風味 もやしと茎わかめのナムル	豚肉 きな粉	大豆 牛乳 茎わかめ	人参 にら	白菜キムチ たまねぎ ねぎ もやし えのき にんにく しょうが	たけのこ きゅうり しょうが	米 さつまいも でん粉 砂糖	ごま油	756	29.1
11日 (木)	あじぶかし (福島県土料理) 	コーヒートマト 	魚の薬味ソースかけ ざくざく煮 福島県の民芸品 「あかべこ」	さわら 油揚げ	鶏肉 生揚げ さつま揚げ	牛乳 人参 さやいんげん	ごぼう にんにく しょうが 大根	しめじ みつば ねぎ	米 もち米 麦 さといも こんにゃく でん粉 砂糖	油	736	32.4
12日 (金)	ライスボール (米粉パン) 	コーヒートマト 	鶏肉とパンネのトマト煮 ビーンズサラダ 梨	鶏肉 大豆 ひよこ豆	ベーコン レッドキドニー	牛乳 人参 トマト バジル	たまねぎ えだまめ きゅうり にんにく	セロリー マッシュルーム キャベツ 梨	ライスボール じゃがいも パンネ 砂糖	デミグラスソース ハマシルフ 油	720	29.9
16日 (火)	ハムとコーンの ピラフ 	コーヒートマト 	きびなごのさくさく揚げ ミネストローネ	ハム 鶏肉	スパム 牛乳 きびなご	人参 ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ コーン キャベツ にんにく	セロリー	米 じゃがいも 麦 砂糖	オリーフ 油	719	28.5
17日 (水)	担々めん (ホット中華めん) 	コーヒートマト 	わかめサラダ マラーカオ (中国風たまご蒸しパン)	豚肉 たまご	牛乳 わかめ	人参 にら	たまねぎ チンゲンサイ ねぎ 大根 コーン しょうが	たけのこ きゅうり にんにく	中華めん 小麦粉 でん粉 砂糖	ねりごま すりごま ごま油	731	32.3
18日 (木)	小松菜ごはん 	コーヒートマト 	さばのおろし生姜煮 五目きんぴら	さば さつま揚げ	豚肉 魚	牛乳 小松菜 人参 さやいんげん	たまねぎ コーン しょうが 大根 ごぼう	大根	米 じゃがいも こんにゃく	いりごま ごま油	804	32.2
19日 (金)	二色そぼろ丼 (麦ごはん) 	コーヒートマト 	みそけんちん汁 ぶどうの味比べ (巨峰とシャインマスカット)	鶏肉 たまご	大豆ミート 油揚げ 豆腐	牛乳 人参 小松菜	たまねぎ しょうが かぶ 大根 ねぎ 巨峰 シャインマスカット	ごぼう ねぎ	米 じゃがいも 麦 砂糖	油	732	32.7
22日 (月)	秋の香りごはん 	コーヒートマト 	鯖の竜田揚げ すまし汁	鶏肉 さわか	油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 人参 小松菜	しめじ 大根 ねぎ	まいたけ えのき えだまめ	米 さつまいも 麦 でん粉 砂糖	油	703	32.8
24日 (水)	五目あんかけ焼きそば (蒸し中華めん) 	コーヒートマト 	のり塩ポテト ピリ辛もやし	豚肉 むきえび うすら卵	なると いか	牛乳 青のり	たまねぎ きくらげ きゅうり しょうが	キャベツ コーン にんにく	中華めん じゃがいも でん粉 砂糖	油 ごま油	717	31.4
25日 (木)	ブルーベリークリーム パン(子供パン) 	コーヒートマト 	クラムチャウダー コーンサラダ さいたま市緑区産のブルーベリーを たっぷり使います！	あさり 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 海苔ミックス	人参 パセリ 小松菜	たまねぎ 大根 にんにく	セロリー マッシュルーム コーン ブルーベリー フルーベリージャム	子供パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	いりごま バター ごま油	740	26.9
26日 (金)	ソイ丼 (麦ごはん) 	コーヒートマト 	うま塩キャベツ 白玉フルーツポンチ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 のり	人参 春菊 ピーマン	キャベツ きゅうり にんにく パイン缶 みかん缶 いちごゼリー	にんにく みかんゼリー ぶどうゼリー	米 白玉もち 麦 でん粉 砂糖	カレールフ 油	775	30.8

・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。
 ・29日(月)、30日(火)は給食がありません。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
8・9月回数	19回	19回	19回		735	31
累計	80回	76回	77回		kcal	g