



8・9月 予定献立表



さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主に働く力や体温のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子をととのえるもの	エネルギー	たんぱく質
		主食	牛乳	主菜・副菜					
30	水	ごはん 		なまあげのカレーに いそかあえ ぶどうゼリー 	米 油 さとう	牛乳 豚肉 生揚げ のり	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん こまつな キャベツ もやし ぶどう	631	25.7
31	木	ズッキーニと ベーコンの トマトパスタ 		こんにやくサラダ デニッシュパン	スパゲッティ 油 さとう パン	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	ズッキーニ たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマト ピーマン こんにやく キャベツ きゅうり コーン	577	18.2
1	金	だいずいり ひじきごはん 		かれのいたつたあげ こまつなのだししょうゆあえ	米 さとう 油 でんぷん 小麦粉	牛乳 大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ かれい かつおぶし	にんじん こまつな えのきたけ もやし	591	24.1
4	月	ごはん 		マーボーなすどうふ かいそうサラダ	米 油 さとう でんぷん	牛乳 豆腐 豚肉 みそ かいそう	なす たまねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ にんにく しょうが しいたけ だいこん きゅうり	577	24.1
5	火	きなこ あげパン 		チキンビーンズ パリパリサラダ	パン 油 さとう じゃがいも ワンタン	牛乳 きなこ 鶏肉 大豆 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト しめじ キャベツ きゅうり コーン	619	23.6
6	水	ごはん 		はまちのねぎみそがけ かきたまじる だいこんのしょうがじょうゆあえ	米 でんぷん 油 さとう	牛乳 豆腐 たまご はまち みそ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし だいこん しょうが 長ねぎ	678	26.0
7	木	ごはん 		じゃがいもとさつまあげのうまに わふうサラダ れいとうみかん	米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉 さつまあげ わかめ	にんじん だいこん 長ねぎ にんにく こんにやく しょうが キャベツ きゅうり みかん	607	20.2
8	金	キムタク チャーハン 		きびなごごまフライ とうがんのコーンスープ 	米 油 ごま でんぷん さとう	牛乳 豚肉 きびなご 鶏肉 わかめ こんぶ	だいこん にんじん ほうさい にんにく 長ねぎ しょうが ピーマン たまねぎ とうがん コーン しめじ	597	22.5
11	月	さつまいも ごはん 		さんまのかばやき とんじる 	米 さつまいも でんぷん 油 さとう じゃがいも	牛乳 さんま 豚肉 みそ 豆腐	こんにやく にんじん だいこん 長ねぎ	693	25.7
12	火	トマトたっぷり ハヤシライス (ごはん) 		おまめのサラダ アーモンドフィッシュ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう でんぷん 油 ごま 生クリーム アーモンド	牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆 きんとき豆 かたくちいわし	にんじん たまねぎ トマト しめじ セロリー きゅうり キャベツ	627	21.6
13	水	きのこ にくじょうどん (じこなうどん) 		ちくさたまごやき こまつなわかめのサラダ 	うどん さとう 油 でんぷん	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ たまご	にんじん こんにやく ほうれん草 しめじ しいたけ まいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ごぼう	580	24.3
14	木	ごはん 		にくじゃが かおりづけ なし	米 油 じゃがいも さとう 麩	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ きゅうり しょうが 梨	588	19.5
15	金	ごはん 		あげだしどうふおろしソース かわりきんぴら キャベツのみそあえ	米 でんぷん 油 さとう じゃがいも	牛乳 豆腐 豚肉 さつまあげ みそ	だいこん しょうが ごぼう こんにやく にんじん こまつな もやし キャベツ	633	23.8
19	火	ごはん 		さけのちゃんちゃんやき どさんこじる きよほう 	米 パター じゃがいも 油	牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐	たまねぎ キャベツ しめじ コーン 長ねぎ もやし にんじん にんにく 巨峰	618	27.7
20	水	シュガークッキー 		シーフードのクリームニョッキ ひじきのマリネ	パン ニョッキ 油 小麦粉 じゃがいも バター さとう	牛乳 鶏肉 しろはなまめ チーズ あさり えび ひじき	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム きゅうり だいこん	624	19.1
21	木	ごはん 		ししゃものやくみソース さわにわん こまつなごまあえ	米 油 小麦粉 さとう でんぷん ごま パン粉	牛乳 ししゃも 豚肉	にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな キャベツ もやし	615	20.3
22	金	シンガポール チキンライス 		はるまき やきビーフン 	米 さとう ビーフン 油 はるさめ 小麦粉 米粉	牛乳 鶏肉 豚肉	長ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら もやし キャベツ	593	22.7
25	月	ごはん 		とりにくとさつまいものあまからに キャベツのからしあえ のりのつくだに	米 さつまいも 油 さとう	牛乳 鶏肉 のり	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし	587	22.0
26	火	ごまかおる タンタンめん (ちゅうかめん) 		あおりのポテト フルーツあんにとんどうふ	ちゅうかめん 油 ごま でんぷん じゃがいも さとう 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 みそ のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ チンゲンサイ みかん	626	22.9
27	水	あきのかおり ごはん 		さばのてりやき じゃがいもとわかめのみそしる	米 粟 油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ さば みそ わかめ	にんじん しいたけ まいたけ しめじ たまねぎ だいこん 長ねぎ	673	24.3
28	木	キムたまどん (ごはん) 		こぶまめ ゆかりあえ	米 さとう でんぷん	牛乳 豚肉 たまご 大豆 こんぶ	たまねぎ にんじん ほうさい だいこん にんにく 長ねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり	613	26.6
29	金	カツカレー (ごはん) 		(とんかつ) さわやかサラダ 	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター パン粉 でんぷん さとう	コーヒー牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく りんご なつみかん キャベツ きゅうり	666	18.8

※都合により、食材等を変更することがあります。

※おもな食材の産地については、月ごとにまとめて学校HP(motobuto-e@saitama-city.ed.jp)に載せますので御覧ください。

※毎月、19日は「食育の日」です。北海道の郷土料理です。

今月の
地場産物

08月30日、9月1.13.15.20.21.25日の小松菜は、緑区の若谷さんが給食のために時間をかけて大切に育ててくださったものです。

031日のズッキーニ、ピーマン、12日のトマト、15日と27日のじゃがいもは、緑区の萩原さんと周辺の農家の方が育てた特別栽培農産物です。

