



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			主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子をととのえるもとになる食品	エネルギー	たんぱく質
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品		
29	水	ごはん 		なまあげのカレーに キャベツのいそかあえ 	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 えのきたけ	599	24.3
30	木	トマトたっぷり ハヤシライス (ごはん) 		かいそうサラダ れいとうみかん	米 じゃがいも 生クリーム 油 さとう 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 かいそう	にんじん たまねぎ セロリー トマト しめじ だいこん きゅうり コーン みかん	614	19.5
31	金	キムチ チャーハン 		ししゃもフライ とうがんのコーンスープ	米 油 さとう パン粉 小麦粉 でん粉	牛乳 豚肉 昆布 ししゃも 鶏肉 わかめ	にんじん はくさい だいこん にんにく ねぎ しょうが ピーマン たまねぎ とうがん コーン えのきたけ	580	20.5
3	月	フィッシュ サンド (コッペパン) 		こまつなのこめこチャウダー さわやかサラダ	パン 油 パン粉 小麦粉 じゃがいも 米粉 さとう	牛乳 タラ 鶏肉 あさり 白花豆	こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム なつみかん キャベツ きゅうり	647	28.4
4	火	ごはん 		マーボーなすどうふ はるさめサラダ カットパイ	米 油 さとう でん粉 はるさめ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	なす たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ きゅうり もやし キャベツ パイナップル	605	23.7
5	水	たまごと そぼろの ごはん 		いかのたつたあげ こまつなのごまあえ	米 油 さとう でん粉 ごま	牛乳 鶏肉 たまご いか	れんこん しょうが えだまめ こまつな キャベツ もやし	580	25.5
6	木	ごはん 		とりにくとじゃがいものさっぱり キャベツのゆかりあえ	米 油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ もやし きゅうり	586	19.6
7	金	ポロネーゼ スパゲッティ 		キャラメルポテト こまつなとわかめのサラダ	スパゲッティ 油 バター さつまいも さとう	牛乳 豚肉 チーズ わかめ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく こまつな キャベツ きゅうり コーン	587	18.3
10	月	わかめごはん 		さんまのかばやき ごじる 	米 ごま でん粉 油 さとう じゃがいも	牛乳 わかめ さんま 鶏肉 大豆 みそ	にんじん だいこん こんにやく こまつな ねぎ	674	26.9
11	火	ごはん 		チキンとポークのアドボ ABCスープ マンゴープリン 	米 さとう じゃがいも 油 マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ マンゴー	664	28.6
12	水	きのこにじる うどん (じこなうどん) 		きびなごいそペフライ だいこんのしょうがあえ	地粉うどん さとう パン粉 小麦粉	牛乳 豚肉 油揚げ きびなご あおのり	にんじん こんにやく しめじ しいたけ まいたけ ねぎ きゅうり だいこん しょうが	605	24.1
13	木	ごはん 		とりにくとさつまいものあまからに もやしのからしあえ 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
14	金	きなこあげパン 		とうふとほたてのスープに パリパリサラダ	パン 油 さとう でん粉 ワンタン	牛乳 きなこ 鶏肉 豆腐 ほたて	たまねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ きゅうり コーン	598	26.1
18	火	ごろごろ チキンカレー (ごはん) 		ひじきのマリネ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう	牛乳 鶏肉 チーズ ひじき	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト りんご きゅうり だいこん	584	18.9
19	水	にくもっそ 		ホキのやくみソース わふうサラダ 	米 さとう 油 でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 ホキ わかめ	にんじん しいたけ ごぼう こんにやく えだまめ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	584	27.1
20	木	ごはん 		じゃがマーボー くきわかめのチョナムル れいとうアップル	米 じゃがいも 油 さとう でん粉 ごま	牛乳 豚肉 みそ くきわかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし えのきたけ りんご	587	18.7
21	金	かつどん (ごはん) 		あさづけ つきみだんご 	米 油 さとう でん粉 パン粉 白玉もち	牛乳 たまご 豚肉	たまねぎ にんじん みずな キャベツ きゅうり	651	22.9
27	木	さつまいも ごはん 		さばのてりやき かきたまじる うましおあえ	米 ごま さつまいも さとう でん粉 油	牛乳 さば 豆腐 わかめ たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし キャベツ	645	24.4
28	金	ごまかおる タンタンめん (ちゅうかめん) 		だいずとこぎかなのあおのりふうみ なし	中華めん 油 ごま 小麦粉 さとう でん粉	牛乳 豚肉 みそ 大豆 煮干し あおのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ チンゲンサイ なし	672	29.0



※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。

