



8・9月 予定献立表



家庭数

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
27	金	ごはん 		だいずいりドライカレー こんにやくサラダ ヨーグルト	2学期の給食回数は、74回です。これからの季節は、秋の味覚や旬の食材が多く出回ります。旬の魚や野菜やくだものは、栄養面でも満点です。給食に登場します。	米 油 さとう 小麦粉 こんにやく	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン ほしぶどう にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり	619	23.0
30	月	キムチチャーハン 		あじフリッター とうがんスープ	◆旬の食材「あじ」と「冬瓜」「あじ」は、春から夏が脂がのって美味しいです。「冬瓜(とうがん)」は、6月～9月が旬です。	米 油 さとう 小麦粉 でん粉	牛乳 豚肉 あじ 鶏肉	にんじん たけのこ ねぎ はくさいキムチ とうがん こまつな	614	24.3
31	火	ズッキーニいり ポロネーゼ スパゲティ 		キャラメルポテト こまつなとわかめのサラダ	8/31は、「やさいの日」です。 ◆旬の食材「ズッキーニ」は、6月～8月です。ビタミンや食物繊維が豊富です。	スパゲティ 油 さとう パター でん粉	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム にんにく トマト ズッキーニ きゅうり こまつな キャベツ	585	20.0
1	水	ガバオライス (ごはん) 		わかめスープ ぶどうゼリー	東南アジア(タイ料理)の「ガバオライス」の意味は? 「バジルの炒めご飯」です。給食でも、生のバジルを加えて作ります。	米 油 さとう でん粉	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ	にんにく たまねぎ しめじ バジル 赤ピーマン ピーマン ねぎ えのき ぶどう果汁	576	24.6
2	木	たまごそぼろ のまぜごはん 		さかな(カンパチ)のたつたあげ のりずあえ	○鹿児島県産「カンパチ」お魚天国・鹿児島県は、「動八(カンパチ)」の生産量が日本一です。	米 油 さとう でん粉	牛乳 鶏肉 たまご カンパチ のり	れんこん しょうが えだまめ こまつな もやし キャベツ	571	26.7
3	金	ツイストパン 		トマトンスープ スタンポット ひじきのマリネ	●オリパラメニュー世界の料理(オランダ料理) *「トマトンスープ」は、ミートボールの入った野菜スープです。	パン 油 さとう じゃがいも バター	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ひじき	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく バジル ほうれんそう きゅうり だいこん	579	20.3
6	月	ごはん 		ピピンパ あげしゅうまい ごまだんご	「ピピンパ」は韓国料理のひとつ。たっぷりの野菜とコチュジャン(辛くと甘みのある味噌)と調味料を加えてつくります。	米 油 さとう こんにやく しゅうまいの皮 小麦粉 ごま	牛乳 豚肉 小豆	にんにく しょうが にんじん だいこん こまつな 干しいたけ もやし	656	23.0
7	火	ごはん 		なまあげとキムチのいためもの はるさめサラダ	生揚げの栄養価はとても高く、ヘルシーです。煮たり、焼いたり、色々な調理法ができます。今回は、発酵食品のキムチと炒めます。	米 油 さとう でん粉 春雨	牛乳 豚肉 生揚げ	にんじん たまねぎ はくさいキムチ なら もやし だいこん きゅうり こまつな	597	24.3
8	水	セルフホットドッグ (コッペパンスライス) 		トマトとたまごのスープ ミックスサラダ	「ミックスサラダ」に使う、マヨネーズは、卵を使用しない「ノンエッグマヨネーズ」を使います。アクセントにカレー粉を加えます。	パン 油 さとう でん粉 じゃがいも	牛乳 フルーツ たまご	たまねぎ マッシュルーム トマト チンゲンサイ コーン キャベツ きゅうり	583	23.3
9	木	もぶりごはん 		魚(ワニ)のたつたあげ レモンあえ	◆島根県産料理 ◆「いなばの白うさぎ」のお話給食メニュー お話し出てくるワニは、爬虫類ではなく、魚のサメのことです。	米 油 さとう	牛乳 大豆 油揚げ モーカサメ	にんじん 干しいたけ ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり レモン果汁	563	24.0
10	金	ごはん 		マーボー豆腐 えのきとわかめのナムル	「マーボー豆腐」には、旨味とビタミンD強化のために、まいだけのみじん切りを加え作ります。児童に人気のメニューです。	米 油 さとう でん粉 ごま	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ まいたけ もやし こまつな えのき	595	26.2
13	月	わかめごはん 		ししゃものやくみソースかけ みそけんちんじる	「美味ソース」は、生薑、ねぎ、砂糖、酢、しょう油で作ります。魚や肉、豆腐などにも美味しいです。	米 油 さとう でん粉 こんにやく じゃがいも	牛乳 わかめ ししゃも 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	584	30.3
14	火	おおききつねうどん (じこなうどん) 		たこやき しおこんぶあえ	◆大阪府郷土料理「たこやき」 大阪には、うまい郷土料理がたくさんあります。中でも、人気の「粉もの」です。うどんのつゆは、だし効いた、薄い色のあっさり味です。	めん 油 さとう 小麦粉 ごま	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ 油揚げ たこ あおりの 昆布	にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ だいこん	583	20.7
15	水	はちみつパン 		まめとウインナーのトマトに コールスローサラダ	「はちみつ」には、ビタミン、ミネラルが含まれた天然甘味料です。便秘予防になります。やさしい甘さが特徴です。	パン 油 さとう じゃがいも	牛乳 ウインナー 大豆 ひよこ豆 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ コーン きゅうり	621	21.7
16	木	あおなとハムの ピラフ 		さかな(カンパチ)の わなし(和梨)ソースかけ やさしいスープ	○鹿児島県産「カンパチ」の旬は、6月～9月です。正面から見ると漢字の八のような模様が間にあることから、カンパチと呼ばれるようになった。	米 油 さとう でん粉	牛乳 ハム カンパチ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム コーン こまつな なし にんじん キャベツ	570	24.6
17	金	ごはん 		じゃがマーボー かいそうサラダ みかん	豆腐の代わりに、じゃがいもを使った、「じゃがマーボー」です。豆板醤とみそ、しょう油で味を整えた、児童に人気のメニューです。	米 油 さとう でん粉	牛乳 豚肉 みそ 海藻ミックス	たまねぎ たけのこ コーン にんじん ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ だいこん きゅうり みかん	613	21.0
21	火	さんまのかばや きどん(ごはん) 		つきみだんごじる ゆかりあえ	◎行事食「十五夜(お月見)」 9/21は、十五夜(中秋の名月)です。一年のなかで一番きれいなまん丸の満月が見える日です。	米 油 さとう でん粉 白玉粉 さといも	牛乳 さんま 鶏肉	にんじん だいこん しめじ こまつな キャベツ もやし きゅうり ゆかり	653	22.1
22	水	ごはん 		にくじゃが わふうサラダ ひややつこ(しょうゆ)	不足がちな栄養素の、切干大根とわかめ、野菜を使ったサラダです。ビタミンや食物繊維、ミネラルがたっぷりとれます。	米 油 さとう しらたき じゃがいも 油麩	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 切干しだいこん	640	25.2
24	金	あなごめし 		ちくわのいそべあげ さわにわん	あなごは、脂肪が少なく淡泊で、さっぱりした味です。給食では、照り焼きにしたあなごと炒り卵を、炊いたご飯に混ぜました。味わってみてください	米 油 さとう 小麦粉 しらたき でん粉	牛乳 あなご たまご 白竹輪 あおりの 鶏肉 生揚げ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	585	27.0
29	水	ジャージャーめん (ちゅうかめん) 		だいでとごさかなのあおりのふうみ だいこんときゅうりの しょうがしょうゆあえ	「ジャージャー」は、中国料理のひとつです。豆板醤や甜麺醤を入れてつくる肉みそをのせた汁なし麺です。	めん 油 さとう でん粉 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 みそ かえり煮干し あおりの	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ なら にんにく しょうが だいこん 干しいたけ きゅうり	607	28.9
30	木	あきのかおりごはん 		くりコロッケ すましじる	◆旬の献立「秋の香りごはん」 秋の味覚、さつまいもや栗、きのこを使った献立です。旬の食材で、心も体も幸せになります。	米 油 さとう さつまいも くり 小麦粉 じゃがいも パン粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん しめじ 干しいたけ こまつな	662	20.7

*おもな食材の産地については、学校へお問い合わせください。

*学校ホームページ(<http://motobuto-e.saitama-city.ed.jp>)に、献立表と毎日給食写真を載せていますので御覧ください。