

令和5年度		8、9月学校給食予定献立表			さいたま市立芝原小学校 <毎月19日は食育の日>	
日	よ	献立名	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
ち	う	主食・おかず・飲み物	熱や力のもとになるもの	体の血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	
8/30	水	ごはん	こめ			568 26.3
		鶏肉のきのこソースかけ	あぶら 油 でん粉 さとう	とりく 鶏肉	たまねぎ しめじ えのきたけ	
		色彩味噌汁		たにく 豚肉 とうとう 豆乳 味噌 豆腐	にんじん 人参 大根 かぼちゃ 小松菜	
8月誕生日 給食	木	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		699 22.4
		ハンバーグカレー (ごはん)	あぶら 油	たにく 豚肉 とりく 鶏肉	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 じゃがいも トマト グリンピース	
		コーンサラダ	さとう 砂糖 油		キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱	
9/1	金	ももゼリー	さとう 砂糖		もも	643 23.3
		牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		
		ごはん	こめ 米			
郷土料理 徳島県	4	鉄火味噌	あぶら 油 さとう	たいず 大豆 味噌		590 30.0
		肉じゃが	じゃがいも 油 さとう	たにく 豚肉 つきこんにやく	たまねぎ 玉葱 人参 さやいんげん	
		おかか和え		かつお節	こまつな 小松菜 もやし 人参	
4	月	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		603 22.1
		たこめし	こめ 米	たこ	しょうが 生姜	
		タラの野菜あんかけ	あぶら 油 さとう でん粉	たら	たまねぎ 玉葱 人参	
5	火	けんちん汁	あぶら 油 揚げ	あぶら 油 揚げ	たまねぎ 玉葱 人参 小松菜 大根 ねぎ	650 22.7
		牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		
		チンジャオロース丼 (ごはん)	あぶら 油 さとう でん粉 ごま油	たにく 豚肉	しょうが 生姜 にんにく 人参 玉葱 青ピーマン 赤ピーマン	
6	水	春雨サラダ	はる 春雨 さとう ごま油 ごま		もやし きゅうり 人参 とうもろこし	565 20.1
		冷凍みかん			みかん	
		牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		
7	木	バターロール	バターロール			611 23.9
		豆とソーセージのトマト煮	じゃがいも さとう 油	ウインナー 大豆 ひよこ豆	たまねぎ 玉葱 人参 にんにく マッシュルーム トマト	
		コールスローサラダ	さとう 砂糖 油		キャベツ 青ピーマン とうもろこし きゅうり 玉葱	
8	金	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		622 26.9
		キムチチャーハン	こめ 米 ごま油	焼き豚	はくさい 白菜キムチ ねぎ 青ピーマン	
		ししゃもフライ	あぶら 油 パン粉 小麦粉	ししゃも 大豆粉		
11	月	冬瓜のスープ	でん粉 油	とりく 鶏肉	とうがん 冬瓜 人参 干しいたけ 小松菜	629 22.5
		牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		
		ごはん	こめ 米			
12	火	生揚げのすき煮	さとう 砂糖 油	たにく 豚肉 生揚げ つきこんにやく	にんじん 人参 白菜 えのきたけ ねぎ 干しいたけ	550 21.0
		ひじきのピリッとサラダ	さとう 砂糖 ラー油 油	ひじき	にんじん きゅうり キャベツ 玉葱	
		牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		
13	水	そぼろ丼 (ごはん)	あぶら 油 さとう	とりく 鶏肉 大豆 卵	たまねぎ 玉葱 人参 生姜 グリンピース	627 26.4
		味噌汁	じゃがいも	わかめ 味噌 豆腐	たまねぎ 玉葱 小松菜	
		和風サラダ	さとう 砂糖 油		キャベツ きゅうり 大根	
14	木	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		629 22.5
		きつねうどん (地粉うどん)	さとう 砂糖	とりく 鶏肉 あぶら 油揚げ	にんじん 干しいたけ ねぎ	
		芋けんぴ	あぶら 油 はちみつ さつまいも さとう			
13	水	五色和え	さとう 砂糖		ほうれん草 キャベツ もやし にんじん とうもろこし	550 21.0
		牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		
		ガーリックライス	こめ 米	ベーコン	玉葱 にんにく びなしめじ 青ピーマン 赤ピーマン	
14	木	ホキのレモン風味	さとう 砂糖 でん粉	ホキ	レモン	627 26.4
		豆入り野菜スープ		ベーコン ひよこ豆	セロリー 玉葱 人参 キャベツ 小松菜	
		牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		
14	木	ごはん	こめ 米			627 26.4
		家常豆腐	あぶら 油 でん粉 ごま油 さとう	生揚げ 豚肉 味噌	干しいたけ 人参 ねぎ 青キャベツ 生姜 にんにく	
		のり酢和え		のり	ほうれん草 もやし キャベツ	
14	木	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		627 26.4

令和5年度		8、9月学校給食予定献立表			さいたま市立芝原小学校 <毎月19日は食育の日>	
日 に ち	よ う び	献立名	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主食・おかず・飲み物	熱や力のもとになるもの	体の血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	
15	金	ごはん	こめ			643 24.4
		鶏肉とさつまいものうま煮	でん粉 油	鶏肉 さつまいも	生姜 玉葱 人参 筍 干しいたけ	
		なめたけ和え			キャベツ 小松菜 もやし えのきたけ	
19	火	牛乳		牛乳		577 24.8
		ごはん	こめ			
		のりの佃煮	ま 砂糖	もみのり		
		鱈のピリ辛焼き		鱈		
20	水	さつまいも汁		鶏肉 さつまいも 豆腐 つきこんにゃく 味噌	大根 ごぼう 人参 ねぎ	558 19.8
		牛乳		牛乳		
		豆腐のスープ煮	でん粉 油	豆腐 鶏肉	玉葱 人参 大根 ほうれん草	
		切り干し大根のサラダ	ごま油 ごま 砂糖		切り干し大根 きゅうり 人参 もやし	
21	木	牛乳		牛乳		538 16.6
		ひじきのペペロンチーノ	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖	ベーコン ひじき	にんにく 玉葱 キャベツ	
		キャラメルポテト	油 砂糖 バター さつまいも			
		フレンチサラダ	砂糖 油		キャベツ きゅうり にんじん	
22	金	牛乳		牛乳		626 23.7
		ごはん	こめ			
		チャプチェ	油 はちみつ ごま 砂糖 春雨	豚肉	玉葱 にんにく ねぎ ごぼう 人参 玉葱 もやし ぶなしめじ 白菜キムチ くら	
		わかめサラダ	ごま油	わかめ	大根 キャベツ とうもろこし	
25	月	牛乳		牛乳		618 20.7
		シュガー揚げパン	フラワーパン 砂糖			
		オムレツ	砂糖 油	卵		
		青菜ときのこのスープ	でん粉	ベーコン	もやし 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ 小松菜	
26	火	牛乳		牛乳		564 24.3
		ごはん	こめ			
		回鍋肉	油	豚肉	玉葱 にんにく キャベツ 玉葱 筍 ねぎ 鶏ピーマン 鶏ピーマン	
		荻わかめのサラダ	きび糖	荻わかめ	小松菜 きゅうり 大根 とうもろこし	
27	水	牛乳		牛乳		570 25.0
		秋の香りご飯	油 砂糖 さつまいも	鶏肉 油揚げ	人参 ぶなしめじ 干しいたけ	
		鯖の塩焼き		鯖		
		辛子和え			キャベツ 小松菜 もやし	
28	木	牛乳		牛乳		772 24.0
		誕生日給食 運動会応援メニュー	油 パン粉	豚肉	にんにく 玉葱 セロリー 玉葱 人参 ジャがいも トマト グリンピース	
		カツカレー (ごはん)	こめ			
		小松菜サラダ	砂糖 ごま油	わかめ	小松菜 とうもろこし	
29	金	牛乳		牛乳		568 21.3
		梨			梨	
		十五夜メニュー	油 ワンタン	豚肉	生姜 もやし 人参 筍 干しいたけ キャベツ ねぎ 小松菜	
		ワンタン麺 (中華麺)	中華麺			
29	金	じゃがいものバターしょうゆ	じゃがいも バター			568 21.3
		お月見ゼリー	砂糖		りんご	
		牛乳		牛乳		

※はし・スプーン・フォークは、毎日清潔なものを忘れずに持ってきましょう。
 ※材料購入の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。