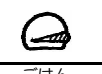




8. 9月 よていこんだてひょう



令和8年度
さいたま市立宮前小学校

献立名				主な食品			栄養価
日(曜)	主食	牛乳	(主 食) お か ず	赤色の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 エネルギーとなる	緑の仲間 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
8/28 (金)			トマトたっぷりハヤシライス (ごはん)	豚肉	精白米 ジャがいも 生クリーム 植物油	にんじん たまねぎ セロリー トマト しめじ	585
			キャベツのこんにゃくサラダ 冷凍みかん		こんにゃく 植物油 三温糖	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ みかん	17.4
8/31 (月)			焼肉チャーハン	豚肉	精白米 三温糖 ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな	617
			きびなごサクサク揚げ 春雨スープ	きびなご みそ 豆腐 鶏肉	小麦粉 植物油 でん粉 砂糖 春雨 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん	24.0
1 (火)			セルフハンバーガー (子どもパン)	ハンバーグ	パン 三温糖	トマト キャベツ	615
			じゃがいものスープ煮 お楽しみチーズ	鶏肉 チーズ	じゃがいも 植物油	たまねぎ にんじん マッシュルーム	27.4
2 (水)			ごはん	ごはん	精白米		609
			さわらの西京焼き じゃがもち汁 キャベツの香り漬け	さわら みそ	砂糖 じゃがいも でん粉	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ しめじ キャベツ きゅうり しょうが	23.8
3 (木)			なすとベーコンのトマトペンネ	ベーコン 豚肉 チーズ	マカロニ (ペンネ) オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん スッキーニ トマト なす にんにく	579
			イタリアンポテトビーンズ 小松菜とわかめのサラダ	だいず わかめ	じゃがいも 植物油 小麦粉 三温糖 ごま油	こまつな キャベツ きゅうり コーン	21.2
4 (金)			ごはん	ごはん	精白米		658
			生揚げのカレー煮 なめだけ和え あん入りわらびもち	生揚げ 豚肉	三温糖 ジャがいも 植物油	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし えのきだけ	24.9
7 (月)			セルフスイートポテトパン	豆乳	パン さつまいも バター 三温糖		600
			ポークビーンズ 赤ピーマンのカラフルサラダ	ベーコン 豚肉 だいず	じゃがいも 植物油 三温糖 植物油 三温糖	たまねぎ にんにく トマト キャベツ 赤ピーマン コーン きゅうり たまねぎ	23.4
8 (火)			わかめごはん	わかめ	精白米 ごま		610
			いかのかりん揚げ 豚汁 巨峰	いか 豚肉 豆腐 みそ	でん粉 植物油 三温糖 じゃがいも 植物油	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 巨峰	27.2
9 (水)			大阪きつねうどん (地粉うどん)	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	地粉うどん 三温糖	にんじん 干しいだけ ねぎ	639
			たこ焼き 大根のしょうが和え	たこ かつお節	米粉 砂糖	キャベツ だいこん きゅうり しょうが	23.2
10 (木)			バターチキンカレー (ごはん)	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	精白米 植物油 バター 生クリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんにく しょうが トマト	623
			にんじんの彩りサラダ チョコプリン		オリーブ油 三温糖 チョコプリン	にんじん キャベツ コーン パジル にんにく	22.5
11 (金)			ケチャップライス	鶏肉	精白米 バター 植物油	たまねぎ マッシュルーム トマト	602
			タラのバジルソースフライ レタスと卵のスープ	タラ 卵	パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 でん粉	パジル にんにく 赤ピーマン レタス えのきだけ たまねぎ にんじん	23.6
14 (月)			ごはん	ごはん	精白米		613
			チキンとボークのアドボ ニラガ (フィリピン風ポトフ)	豚肉 鶏肉 鶏肉 だいず	じゃがいも 植物油	たまねぎ にんにく セロリー たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	30.0
15 (火)			ごはん	ごはん	精白米		628
			あじの薬味ソース 沢煮椀 塩昆布和え	あじ 豚肉 昆布	でん粉 植物油 三温糖 こんにゃく 植物油 でん粉 ごま油 ごま	ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ きゅうり キャベツ	25.6
16 (水)			西区の新米ごはん	西区の新米ごはん	精白米		584
			トマト肉じゃが キャベツのおかか和え 冷奴	豚肉 かつお節 豆腐	植物油 しらすたき ジャがいも	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ もやし	23.7
17 (木)			さんまの炊き込みごはん	さんま	精白米 でん粉 植物油 三温糖	しょうが にんじん しめじ	614
			彩り卵焼き 小松菜のごま酢和え	卵 青のり	砂糖 でん粉 ごま 三温糖	にんじん しょうが こまつな キャベツ もやし	23.6
18 (金)			キャラメルあげパン	キャラメル揚げパン	パン 植物油 砂糖		598
			豆腐のスープ煮 粒マスタードのサラダ	豆腐 鶏肉	植物油 でん粉	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	22.7
24 (木)			キムたくごはん	豚肉 昆布	精白米 植物油 ごま油	白菜 だいこん にんにく にんじん ねぎ しょうが	574
			赤魚の立田揚げ 呉汁	赤魚 鶏肉 だいず みそ	でん粉 植物油 じゃがいも	しょうが にんじん だいこん ねぎ しめじ	27.2
25 (金)			スタミナ焼肉丼 (ごはん)	豚肉	精白米 三温糖	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん にら えのきだけ りんご	618
			切干大根のサラダ お月見団子	わかめ	ごま油 三温糖 白玉もち 三温糖 でん粉	切干大根 キャベツ きゅうり	23.8
28 (月)			秋の香りごはん	鶏肉 油揚げ	精白米 さつまいも 三温糖 植物油	にんじん しめじ 干しいだけ	592
			ホキのおろしがけ もやしの磯香和え	ホキ のり	でん粉 植物油	だいこん こまつな もやし キャベツ	23.9
29 (火)			ソース焼きそば	豚肉 青のり	中華めん 植物油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	679
			海藻サラダ ミニバインパン	茎わかめ わかめ 昆布 赤とさかのり	砂糖 ごま油 ごま パン	だいこん きゅうり コーン	27.2
30 (水)			もずく丼 (ごはん)	もずく 豚肉	精白米 植物油 三温糖 でん粉 ごま油	たまねぎ にんじん しょうが コーン	573
			お芋と豆のかりんとう ピリ辛きゅうり	だいず 牛乳	さつまいも でん粉 植物油 三温糖 三温糖 ごま油 ごま	きゅうり	18.9
※ジョアは牛乳の代わりに提供します。給食費の関係で、牛乳停止の場合には提供しません。					平均栄養量	エネルギー (kcal) 610	たんぱく質 (g) 24.1