



8. 9月 よていこんだてひょう



家庭数

令和6年度

さいたま市立宮前小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	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	
30(金)			トイストパン		トイストパン		658
			ポテトのミートソース和え	豚肉 チーズ	じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	23.3
			コールスローサラダ		植物油 三温糖	キャベツ にんじん コーン だいこん 玉ねぎ	
2(月)			白ごはん		精白米		598
			マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	植物油 三温糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	26.0
			春雨サラダ		春雨 ごま油 三温糖 ごま	だいこん こまつな もやし	
3(火)			豚丼(白ごはん)	豚肉	精白米 しらたき 植物油 三温糖	しょうが 玉ねぎ	627
			みそ汁	みそ	じゃがいも	だいこん しめじ にんじん こまつな ねぎ	28.7
			梨(西区の梨)			なし	
4(水)			セルフハンバーガー(子どもパン)		子どもパン		568
			ハンバーグのトマト煮	ハンバーグ		トマト	
			ゆでキャベツ 野菜スープ	ベーコン		キャベツ にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな	22.5
5(木)			白ごはん		精白米		616
			ホキの薬味ソースかけ	ホキ	ごま油 三温糖	ねぎ にんにく	
			根菜汁 ごま和え	生揚げ	じゃがいも 植物油 ごま 三温糖	ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな こまつな キャベツ もやし	22.6
6(金)			すたてうどん(地粉うどん)	みそ 八丁味噌	地粉うどん ごま 三温糖	にんじん だいこん きゅうり 玉ねぎ しそ しょうが	691
			しゃりしゃり大学	大豆	さつまいも 小麦粉 植物油 三温糖 ごま		20.8
			ぶどう			ぶどう	
9(月)			白ごはん		精白米		568
			肉じゃが	豚肉	じゃがいも しらたき 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん グリンピース	
			ゆかり和え のりの佃煮	のり	三温糖	キャベツ かぶ	19.2
10(火)			中華風炊き込みご飯	豚肉	精白米 植物油 三温糖	たけのこ にんじん しょうが さやいんげん	613
			こもちししゃもフライ	ししゃも	植物油		
			中華風コーンスープ	鶏肉 わかめ	ごま油	コーン 玉ねぎ えのきだけ こまつな	24.4
11(水)			コッペパン		コッペパン		586
			やきそば	豚肉	蒸し中華麺 植物油	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ	
			こまつなとわかめのサラダ ヨーグルト	わかめ ヨーグルト	ごま 三温糖 植物油	こまつな だいこん キャベツ コーン	24.5
12(木)			白ごはん		精白米		576
			ピピンパどんのぐ	豚肉	三温糖 ごま油	にんにく キムチ だいこん にんじん もやし こまつな ぜんまい	25.7
			わかめスープ	豆腐 鶏肉 わかめ	春雨 ごま	玉ねぎ にんじん	
13(金)			ポークカレー(白ごはん)	豚肉 チーズ	精白米 じゃがいも 小麦粉 バター 植物油	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト りんご	601
			手作り福神漬け		三温糖 ごま	きゅうり れんこん だいこん しょうが	20.2
17(火)			白ごはん		精白米		661
			さんまのかば焼	さんま	植物油 三温糖		
			月見団子汁 お月見ゼリー	鶏肉	里いも 白玉もち 植物油 ゼリー	にんじん だいこん こまつな しいたけ	22.7
18(水)			白ごはん		精白米		630
			生揚げと豚肉のみそ煮	生揚げ 豚肉 みそ	三温糖 植物油	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しょうが ねぎ	26.3
			磯香和え	のり		こまつな キャベツ もやし	
19(木)			れんこんごはん(西区のお米)	豚肉 油揚げ	精白米 三温糖 植物油	ごぼう れんこん にんじん	601
			さばの照り焼き	さば			
			ごま酢和え		三温糖 ごま	こまつな キャベツ もやし	23.3
20(金)			スタミナ味噌ラーメン	豚肉 みそ	中華麺 植物油 三温糖 ごま油	もやし にんじん キャベツ にんにく にら しょうが	575
			里いものから揚げ		里いも 植物油		
			中華サラダ		三温糖 ごま ごま油	こまつな キャベツ だいこん	23.6
24(火)			白ごはん		精白米		680
			鶏肉とさつまいものうま煮	鶏肉	さつまいも 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが グリンピース	22.1
			こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく 植物油 三温糖 ごま	だいこん こまつな コーン 玉ねぎ	
25(水)			黒糖きなこ揚げパン	きな粉	黒パン 植物油 黒砂糖		604
			豆腐のスープ煮	豆腐 鶏肉	植物油	玉ねぎ にんじん かぶ キャベツ しいたけ	23.9
			冷凍みかん			みかん	
26(木)			白ごはん		精白米		625
			豆入りストロガノフ	豚肉 大豆	生クリーム バター 植物油	玉ねぎ にんじん にんにく しめじ	
			ミックスサラダ		じゃがいも 植物油 三温糖	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ	21.8
27(金)			焼肉チャーハン	豚肉	精白米 植物油 ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな ザーサイ	593
			甘辛じゃがいも ピリ辛きゅうり		じゃがいも 植物油 三温糖 三温糖 ごま油 ごま	きゅうり にんにく しょうが	19.8
30(月)			カレーピラフ	鶏肉	精白米 バター 植物油	にんじん 玉ねぎ エリンギ	620
			塩から揚げ	鶏肉	植物油 米粉 でん粉	にんにく	
			白いんげん豆スープ	ベーコン 白いんげん豆	じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつな だいこん	30.2

※献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

平均栄養量

エネルギー (kcal)

615

たんぱく質(g)

23.6