



8. 9月 よていこんだてひょう



家庭数

令和7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	
8/29 (金)	ツイストパン 		ツイストパン ポテトのミートソース和え コールスローサラダ	豚肉 チーズ	ツイストパン じゃがいも 植物油 デミグラスソース ハヤシルウ 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム キャベツ にんじん コーン だいこん 玉ねぎ	596 23.1
1(月)	わかめごはん 		わかめごはん アジの竜田揚げ 根菜汁	わかめ ちりめんじゃこ アジ 生揚げ	精白米 ごま 植物油 じゃがいも 植物油		619 22.8
2(火)	白ごはん 		白ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ	精白米 三温糖 でん粉 ごま油 トウバンジャン 春雨 三温糖 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん だけのこ しいだけ ねぎ にんにく しょうが だいこん こまつな もやし	573 26.5
3(水)	カレーピラフ 		カレーピラフ 塩から揚げ 白いんげん豆スープ	鶏肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	精白米 バター 植物油 米粉 でん粉 三温糖 植物油 ごま油 植物油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ エリンギ にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつな だいこん	560 26.5
4(木)	ハヤシライス 		ハヤシライス(白ごはん) コーンサラダ	豚肉	精白米 じゃがいも 生クリーム 植物油 三温糖 ハヤシルウ 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん セロリー しめじ トマト キャベツ だいこん コーン 玉ねぎ	538 18.1
5(金)	大阪きつねうどん 		大阪きつねうどん(地粉うどん) たこやき ピリ辛きゅうり	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	地粉うどん 三温糖 たこやき 植物油 三温糖 ごま油 ごま	にんじん しいだけ ねぎ きゅうり にんにく しょうが	592 27.2
8(月)	セルフホットドッグ 		セルフホットドッグ(コッパン) フランクフルト 野菜のスープ煮 フルーツポンチ		コッパン フランクフルト 植物油 こんにゃくゼリー 三温糖	トマト キャベツ 玉ねぎ にんじん だいこん セロリー みかん パイン	596 24.5
9(火)	白ごはん 		白ごはん 鶏そぼろ丼の具 みそ汁 梨	鶏肉 豚肉 みそ	精白米 植物油 三温糖 ごま じゃがいも 植物油	れんこん しょうが だいこん にんじん ねぎ こまつな	550 22.2
10(水)	冷やし中華 		冷やし中華(中華めん・タレ) 冷やし中華の具 揚げぎょうざ	ハム	中華めん 三温糖 りんご酢 三温糖 ごま油 ラー油 植物油	梅干し きゅうり もやし にんじん ねぎ	538 20.5
11(木)	中華風だけのこ飯 		中華風だけのこ飯 子持ちししゃもフライ 冬瓜のスープ	豚肉 オイスターソース 子持ちししゃも 鶏肉	精白米 ごま油 植物油 ごま油 でん粉	しょうが だけのこ 冬瓜 しいだけ にんじん こまつな	555 20.1
12(金)	スープカレー 	ジョア	スープカレー(白ごはん) 手作り福神漬 ぶどうゼリー	鶏肉 昆布	精白米 オリーブ油 植物油 三温糖 ごま ぶどうゼリー	にんにく しょうが トマト 玉ねぎ セロリー ビーマン にんじん しめじ りんご きゅうり れんこん だいこん しょうが	562 21.6
16(火)	白ごはん 		白ごはん 五目豆腐 しらたきのオイスターソース炒め	豆腐 豚肉 ちくわ みそ ベーコン オイスターソース	精白米 ごま油 三温糖 植物油 しらたき 植物油 三温糖 ごま油	にんじん だけのこ ねぎ にんじん こまつな もやし コーン	643 27.8
17(水)	コロッケバーガー 		子どもパン 豚肉入りコロッケ ミネストローネ フレンチサラダ		子どもパン コロッケ 植物油 じゃがいも マカロニ 植物油 三温糖 植物油 三温糖	キャベツ にんじん トマト にんにく 玉ねぎ キャベツ だいこん コーン 玉ねぎ	661 21.0
18(木)	白ごはん 		白ごはん ビビンバ(肉・野菜) わかめスープ	豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	精白米 三温糖 ごま油 トウバンジャン 春雨 ごま	にんにく キムチ だいこん にんじん もやし こまつな 玉ねぎ にんじん	541 25.4
19(金)	スーラー湯麺 		スーラー湯麺(中華めん) 青のりポテト 中華サラダ	豚肉 いが	中華めん 植物油 でん粉 トウバンジャン じゃがいも 植物油 三温糖 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん エリンギ 玉ねぎ キャベツ だいこん キャベツ こまつな	563 22.5
22(月)	しゃくし菜ガーリックチャーハン 		しゃくし菜ガーリックチャーハン 春巻 米こめサラダ	焼き豚	精白米 ごま油 春巻 植物油 米粉めん ごま油 三温糖	にんにく しゃくし菜 コーン きゅうり キャベツ	637 18.5
24(水)	白ごはん 		白ごはん 鶏肉とさつまいものうまに こんにゃくサラダ	鶏肉	精白米 さつまいも 植物油 三温糖 でん粉 こんにゃく 植物油 三温糖 ごま	玉ねぎ にんじん しょうが だけのこ しいだけ だいこん こまつな コーン 玉ねぎ	629 20.0
25(木)	ごま揚げパン 		ごま揚げパン じゃがいものスープ煮 冷凍みかん	鶏肉 ベーコン	コッパン ごま 植物油 きび糖 じゃがいも 植物油	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ みかん	571 20.4
26(金)	れんこんご飯 		れんこんご飯(西区のお米) さばの照り焼き ごま酢和え	豚肉 油揚げ さば	精白米 植物油 三温糖 ごま 三温糖	れんこん ごぼう にんじん こまつな キャベツ もやし	574 26.1
29(月)	白ごはん 		白ごはん 豆入りストロガノフ ミックスサラダ	豚肉 大豆	精白米 植物油 三温糖 小麦粉 バター 生クリーム デミグラスソース じゃがいも 三温糖 植物油	玉ねぎ にんじん にんにく しめじ トマト キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ	582 21.7
30(火)	白ごはん 		白ごはん 生揚げと豚肉のみそ煮 磯香和え	生揚げ 豚肉 みそ のり	精白米 三温糖 植物油	にんじん だけのこ しいだけ ねぎ キャベツ しょうが こまつな キャベツ もやし	597 26.6
※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) 585	たんぱく質(g) 23.0