令和6年

8・9月 予定献立表

さいたま市立東岩槻小学校

日(曜)	こんだて	おもなしょくひん 血や肉になるたべもの	おもなしょくひん エネルギーになるたべもの	おもなしょくひん 体の調子を整えるたべもの	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 たんぱく質(g)
30(金)	ごはん	かいそうエキス	こめ		677	22.5
	あげいものそぼろに	ぶたにく	じゃがいも	にんじん　たまねぎ		
	しおこぶキャベツ	こんぶ	ごま	キャベツ		
	ももゼリー		ゼリー	もも		
		ぎゅうにゅう				
2(月)	えだまめいりわかめごはん	かいそうエキス　わかめ	こめ　ごま	えだまめ	668	26.7
	サケのやさいあんかけ	サケ		さやいんげん　たまねぎ　にんじん		
	ベイクドポテト		じゃがいも			
	ミルクもち	ぎゅうにゅう　きなこ	でんぷん　くろざとう			
		ぎゅうにゅう				
3(火)	ソフトフランスパン		パン		609	27.7
	チキンのカポナータソース	とりにく		フィレンツェなす　たまねぎ　ピーマン　にんにく		
	ニョッキのスープ	ベーコン	ニョッキ	キャベツ　ほししいたけ　たまねぎ　にんじん　しょうが		
	レモンフルーツ		ゼリー	みかん　パイン　もも　レモン		
		ぎゅうにゅう				
4(水)	むぎごはん	かいそうエキス	こめ　むぎ		672	25.3
	くしフライ	ウインナー	じゃがいも　パンこ　あぶら			
	うちまめじる	だいず　あぶらあげ	さといも	だいこん　にんじん　ごぼう　ながねぎ		
	きゅうりのあさづけ	こんぶ		きゅうり　しょうが		
		ぎゅうにゅう				
5(木)	ガーリックピラフ	かいそうエキス　ベーコン	こめ　むぎ　とうにゅうバター	たまねぎ　にんにく　エリンギ　コーン　ピーマン	637	24.2
	シーフードとまめのトマトに	いか　ほたて　かまぼこ　だいず	ひよこまめ　じゃがいも	しめじ　たまねぎ　にんじん		
	おうとう			もも		
		ぎゅうにゅう				
6(金)	げんまいごはん	かいそうエキス	こめ　もちごめ		684	23.4
	てっかみそ	だいず	あぶら			
	うましおにくじゃが	ぶたにく	じゃがいも　しらたき	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　ながねぎ		
	ごまあえ		ごま	こまつな　もやし		
		ぎゅうにゅう				
9(月)	すめし	かいそうエキス	こめ		647	23.2
	てまきのぐ	たまご　すぎやまかじき　のり	あぶら	きゅうり		
	きっかあえ			こまつな　もやし　きくのはな		
	れいとうみかん			みかん		
		ぎゅうにゅう				
10(火)	おしむぎごはん	かいそうエキス	こめ　むぎ		630	24.7
	ひややっこのぱいにくソース	とうふ　かつおぶし		きゅうり　うめぼし		
	とんじる	ぶたにく　あぶらあげ	じゃがいも　こんにゃく	にんじん　だいこん　だいずもやし　ながねぎ　こまつな		
		ぎゅうにゅう				
11(水)	きつねうどん	とりにく　わかめ　あぶらあげ	うどん	にんじん　ほししいたけ　ながねぎ	641	21.6
	やきいも		さつまいも			
	なめたけあえ			チンゲンサイ　キャベツ　もやし　えのき		
	プルーン			プルーン		
		ぎゅうにゅう				
12(木)	なめし	かいそうエキス　こんぶ　ぶたにく	こめ　ごま	しょうが　こまつな	626	24.5
	ちぐさやき	だいず　たまご		たまねぎ　えのき　にんじん		
	ごまおかかあえ	かつおぶし	ごま	チンゲンサイ　キャベツ　だいずもやし		
		ぎゅうにゅう				
13(金)	キャラメルあげパン		パン　キャラメルフレーバー　あぶら		628	20.4
	ミネストラスープ	ぶたにく　ベーコン	じゃがいも　マカロニ	たまねぎ　にんじん		
	コーンソテー		とうにゅうバター	こまつな　コーン　あかピーマン		
		ぎゅうにゅう				
17(火)	おいなりさん	あぶらあげ	こめ	しめじ　にんじん　たけのこ　しいたけ　なめこ　きくらげ　わらび　にんにく	654	20.4
	スコッチエッグ	ぶたにく　とりにく　たまご	パンこ　あぶら	たまねぎ		
	おつきみじる	ほたて	かぼちゃだんご	にんじん　キャベツ　たまねぎ　えのき　チンゲンサイ		
		ぎゅうにゅう				
18(水)	ツナドッグ	ツナ　ヨーグルト　チーズ	パン　マヨネーズ	たまねぎ　パセリ	654	25.1
	とりにくとひよこまめのカレーに	とりにく	とうにゅうバター　ひよこまめ　じゃがいも	トマト　たまねぎ　ピーマン　にんにく		
	コーンサラダ			キャベツ　きゅうり　コーン		
		ぎゅうにゅう				
19(木)	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ		664	23
	もうかさめといものいために	もうかさめ	じゃがいも　こんにゃく　あぶら　ごま　でんぷん	たまねぎ　ピーマン　にんじん　にんにく		
	ビーフンサラダ		ビーフン　ごま	キャベツ　だいずもやし　あかピーマン		
		ぎゅうにゅう				
20(金)	パプコーンライス	かいそうエキス	こめ　とうにゅうバター	あかピーマン　コーン	651	20.8
	ポークストロガノフ	ぶたにく　なまクリーム	ひよこまめ　こむぎこ　バター	にんにく　たまねぎ　にんじん　エリンギ		
	ズッキーニのスパイシーふうみ		あぶら	ズッキーニ		
		ぎゅうにゅう				
24(火)	おしむぎごはん	かいそうエキス	こめ　むぎ		679	27.3
	シシャモのなんばんソース	シシャモ	あぶら	ながねぎ		
	むらくもじる	たまご　わかめ　あおのり		にんじん　たまねぎ　もやし		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	ごま	きゅうり　キャベツ　コーン		
		ぎゅうにゅう				
25(水)	スタミナラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん	にんにく　しょうが　にんじん　だいずもやし　コーン　にら　ながねぎ	655	24.7
	えだまめいりいももち	ハム	じゃがいも	えだまめ		
	ちゅうかきゅうり		ごま	きゅうり　にんにく　しょうが		
		ぎゅうにゅう				
26(木)	げんまいごはん	かいそうエキス	こめ　もちごめ		683	25.9
	なまあげのごまみそ	なまあげ　ぶたにく	こんにゃく　ごま　さといも	ごぼう　にんじん　だいこん		
	ひじきのピリから	だいず　ひじき		あかピーマン　きゅうり　キャベツ　たまねぎ		
		ぎゅうにゅう				
27(金)	きのこごはん	かいそうエキス　とりにく　あぶらあげ	こめ	しめじ　しいたけ　まいたけ　にんじん	678	19.2
	さつまいものごまだんご		さつまいも　じょうしんこ　しらたまこ　ごま　あぶら			
	なすのみそしる	とうふ		こまつな　なす　ながねぎ		
		ぎゅうにゅう				
30(月)	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ		642	21.3
	スープカレー	とりにく	レンズまめ　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　りんご　セロリ　にんにく　しょうが		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		パイン　みかん　もも　なし		
		ぎゅうにゅう				

・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↓や↑のマークで示します。
・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。
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は17日のお月見汁に入っています