



令和7年度



学校給食予定献立表



さいたま市立大宮西小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい		あか	き	みどり	熱量 kcal	蛋白質 g
		しゅしよく	おかず	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子をとのえるもの		
2	金	むぎごはん (ひじきふりかけ) 	かつおのりようしあげ さつきじる かしわもち	ぎゅうにゅう・ひじき・ ちりめんじゃこ・かつお・ とうふ・わかめ・みそ	むぎごはん・あぶら・ さとう・パンこ・こむぎこ・ でんぶん・かしわもち	しょうが・たけのこ・さやえんどう・ ながねぎ	689	26.3
7	水	わかめうどん 	ささかまぼこのいそべあげ はるきやべつのごまみそあえ	ぎゅうにゅう・とりこ・ あぶらあげ・わかめ・ ささかまぼこ・たまご・ あおのり・みそ	じこなうどん・あぶら・ さとう・こむぎこ・こま	にんじん・たけのこ・しめじ・ ながねぎ・ほうれんそう・ きやべつ・もやし	605	27.3
8	水	おやこどん (むぎごはん) 	わふうサラダ	ぎゅうにゅう・とりこ・ たまご・かまぼこ・わかめ	むぎごはん・さとう・ でんぶん・ごまあぶら・ ごま	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ ほししいたけ・だいこん・きやべつ・ きゅうり	581	24.7
9	金	はちみつパン 	はるやさいのシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう・とりこ・ ベーコン・しらはなまめ・ プロセスチーズ・かいそう	はちみつパン・あぶら・ さとう・バター・こむぎこ・ じゃがいも・ごまあぶら・ ごま	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ きやべつ・アスパラガス・きゅうり・ だいこん・ホールコーン	606	22.1
12	月	キムチチャーハン 	はるまき くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ くきわかめ・とりこ・ほたて	こめ・あぶら・さとう・ごま・ ごまあぶら・はるさめ・ こむぎこ・でんぶん	ながねぎ・キムチ・ピーマン・ たけのこ・たまねぎ・にんじん・ きやべつ・もやし・えのきたけ・ こまつな・にんにく	580	19.2
13	火	わかめむぎごはん 	じゃがいものそばろに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう・わかめ・ とりこ	むぎごはん・あぶら・さとう・ でんぶん・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・えだまめ・ しょうが・こまつな・ホールコーン・ きやべつ	607	20.7
14	水	むぎごはん 	いわしのかばやき かんぴょうのたまごじる くだもの(かわちばんかん)	ぎゅうにゅう・いわし・たまご	むぎごはん・あぶら・さとう・ でんぶん	かんぴょう・えのき・ながねぎ・ こまつな・かわちばんかん	603	22.3
15	木	ココアあげパン 	とうふのスープに コーンサラダ	ぎゅうにゅう・とりこ・ とうふ・ほたて	コッペパン・あぶら・ さとう・でんぶん	たまねぎ・にんじん・かぶ・ チンゲンサイ・ホールコーン・ きやべつ・きゅうり	640	23.4
16	金	むぎごはん 	さばのたつたあげ さわにわん そくせきづけ	ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・なまあげ	むぎごはん・あぶら・ でんぶん・こんにやく	ごぼう・にんじん・だいこん・ ながねぎ・こまつな・きやべつ・ きゅうり	680	25.3
19	月	タンメン 	じゃがいものあまからに きゅうりのちゅうかつづけ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ うずらのたまご	ホットちゅうかめん・ あぶら・さとう・でんぶん・ ごまあぶら・ごま・ じゃがいも	にんじん・きやべつ・チンゲンサイ・ ながねぎ・きくらげ・しょうが・ きゅうり・にんにく	630	23.3
20	火	むぎごはん 	なまあげのカレーに こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ なまあげ	むぎごはん・あぶら・ さとう・じゃがいも・ こむぎこ・こんにやく・ごま	たまねぎ・にんじん・しょうが・ グリーンピース・きやべつ・きゅうり・ ホールコーン	642	23.1
21	水	ツイストパン 	ホキのマリネ しろいんげんまめのようふうに	ぎゅうにゅう・ホキ・ とりこ・しろいんげんまめ・ プロセスチーズ	ツイストパン・あぶら・ さとう・こむぎこ・じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・ にんじん・ホールコーン・ マッシュルーム・バセリ	666	29.1
22	木	ガーリックピラフ 	ししゃもフライ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ ししゃも・とりこ・たまご	こめ・あぶら・バター・ さとう・パンこ・こむぎこ・ でんぶん	にんにく・たまねぎ・にんじん・ しめじ・ピーマン・トマト・ チンゲンサイ	602	23.8
23	金	しよくパン (いちごジャム) 	ポークビーンズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ベーコン・だいず・ プロセスチーズ	しよくパン・いちごジャム・ あぶら・さとう・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ にんにく・きゅうり・きやべつ・ アスパラガス・ホールコーン	606	23.9
26	月	むぎごはん 	さわらのかんこくふうソースかけ トック れいとうみかん	ぎゅうにゅう・さわら・とりこ	むぎごはん・あぶら・ さとう・ごま・ごまあぶら・ でんぶん・トック	にんにく・しょうが・ながねぎ・ にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・ みかん	698	27.7
27	火	ナン 	キーマカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう・とりこ・ プロセスチーズ・ しらはなまめ	ナン・あぶら・さとう・ じゃがいも・はちみつ・ こむぎこ	たまねぎ・にんじん・トマト・りんご・ グリーンピース・にんにく・しょうが・ きやべつ・きゅうり・ ホールコーン	607	28.9
28	水	ナポリタンスパゲティ 	パンチビーンズ ミックスサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ウインナー・バルメザンチーズ・ ひよこまめ・きんときまめ・ あおえんどうまめ・しらはなまめ	スパゲティ・あぶら・ さとう・でんぶん・ じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・にんにく・ピーマン・ きゅうり・きやべつ	546	22.6
29	木	むぎごはん 	いかとうふのチリソース チョレギサラダ	ぎゅうにゅう・いか・とうふ・ ぶたにく・わかめ・のり	むぎごはん・あぶら・ さとう・でんぶん・ ごまあぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・しめじ・ にんにく・しょうが・ながねぎ・ きやべつ・きゅうり・こまつな	644	26.8
30	金	ハムカツサンド (こどもパン) 	ミネストローネ コーンポテト	ぎゅうにゅう・ボンレスハム・ ベーコン・しろいんげんまめ	こどもパン・あぶら・さとう・ オリーブオイル・ じゃがいも・バター・ マカロニ	たまねぎ・にんじん・きやべつ・ にんにく・クリームコーン	670	20.8

◇材料調達の手配で、献立内容を一部変更する場合がありますので、予め御了承ください。

