



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	体の調子をとるもの		
2	月	ごはん (ごましお)	にくどうふ なめたけあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とうふ	ごはん・あぶら・さとう・ ごま・こんにゃく	たまねぎ・にんじん・ながねぎ・ こまつな・きゅうり・きやべつ・ えのきたけ	599	25.9
3	火	かむかむ キムチライス	きびなごのかりかりフライ わかめサラダ	ぎゅうにゅう・やきぶた・ あさり・だいず・きびなご・ わかめ	ごめ・あぶら・さとう・ ごまあぶら・でんぶん	キムチ・ながねぎ・にんにく・ しょうが・えだまめ・きやべつ・ きゅうり・もやし・ホールコーン・ たまねぎ	561	21.2
4	水	さぬきふううどん	こざかないり だいたいのシャリシャリあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう・とりにく・ なると・あぶらあげ・わかめ・ だいず・かえりにぼし	じごなうどん・あぶら・ さとう・こむぎこ	にんじん・しめじ・しょうが・ ながねぎ・きやべつ・きゅうり	572	25.5
5	木	ごはん (おかかふりかけ)	あぶらふのたまごとし いそかあえ	ぎゅうにゅう・たまご・ とりにく・なまあげ・のり	ごはん・あぶら・さとう・ かつおぶし・じゃがいも・ あぶらふ・でんぶん	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ ほうれんそう・きやべつ・もやし	644	25.5
6	金	くろパン	ポテトチャウダー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう・とりにく・ ベーコン・しろはなまめ・ ひじき	くろパン・あぶら・さとう・ こむぎこ・バター・ じゃがいも	たまねぎ・にんじん・きゅうり・ だいこん・ホールコーン	605	20.3
9	月	ごはん (カレーふりかけ)	にくじゃが おひたし	ぎゅうにゅう・ ちりめんじゃこ・ぶたにく・ かつおぶし	ごはん・あぶら・さとう・ じゃがいも・ふ・こんにゃく かつおぶし	たまねぎ・にんにく・にんじん・ ながねぎ・きやべつ・もやし・ ほうれんそう	622	24.8
10	火	クロワッサン	メルルーサのレモンふうみ マッシュポテト やさしいスープ	ぎゅうにゅう・メルルーサ・ ベーコン・ほたて	クロワッサン・あぶら・ さとう・じゃがいも・バター・ こむぎこ	レモン・たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・きやべつ・ ホールコーン・ほうれんそう	535	23.6
11	水	ごはん	とうふとうすらたまごのちゅうかに ピーマンサラダ	ぎゅうにゅう・とうふ・ うすらのたまご・ぶたにく	ごはん・あぶら・さとう・ ピーマン・ごまあぶら・ こま	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ ほししいたけ・チンゲンサイ・ きゅうり・にんじん・もやし	622	24.8
12	木	ごはん	ホキとポテのこうみあげ たまごいりコーンスープ	ぎゅうにゅう・ホキ・たまご	ごはん・あぶら・さとう・ でんぶん・じゃがいも・ ごまあぶら	ながねぎ・しょうが・たまねぎ・ にんじん・しめじ・クリームコーン・ ホールコーン・ほうれんそう	669	24.7
13	金	ごまあげパン	はるさめスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ わかめ	コッペパン・あぶら・さとう・ ごま・ごまあぶら・でんぶん・ はるさめ・しらたまもち・ はちみつ	ホールコーン・もやし・ながねぎ・ ほししいたけ・みかん・パイン・もも	603	17.8
16	月	ごはん	じゃがマーボー くわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・くわかめ	ごはん・あぶら・さとう・ でんぶん・ごまあぶら・ ごま・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ ほししいたけ・にんにく・しょうが・ グリーンピース・もやし・えのきたけ・ こまつな	611	20.7
17	火	バターロール	まめとシーフードのトマトに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ えび・いか・ひよこまめ・ しろいんげんまめ・ しろはなまめ・ プロセスチーズ	バターロール・あぶら・ さとう・オリーブオイル・ じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・にんじん・にんにく・ きやべつ・きゅうり・ホールコーン	602	25.8
18	水	かんとんめん	ニギスのいそペフライ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ いか・ニギス・あおのり・ わかめ	ホットちゅうかめん・ あぶら・さとう・ごまあぶら・ ごま・パンこ・こめこ	きやべつ・にんじん・ながねぎ・ チンゲンサイ・しょうが・きくらげ・ きゅうり・もやし	575	26.7
19	木	だいたいのドライカレー (ごはん)	かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ だいたいのかいそう・ ヨーグルト	ごはん・あぶら・さとう・ こむぎこ・ごまあぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ ごぼう・レーズン・にんにく・しょうが・ こまつな・きゅうり	695	25.7
20	金	わかめごはん	だしまきたまご とんじる きゅうりとこんぶのあさづけ	ぎゅうにゅう・わかめ・ たまご・ぶたにく・とうふ・ みそ・こんぶ	ごはん・あぶら・さとう・ こんにゃく・じゃがいも・ でんぶん・ごま	ごぼう・にんじん・だいこん・ ながねぎ・きゅうり・しょうが	563	22.1
23	月	もぶりごはん	いわしのサクサクあげ そうめんじる	ぎゅうにゅう・だいず・ あぶらあげ・いわし・ とりにく・とうふ	ごめ・あぶら・さとう・ こむぎこ・でんぶん・ パンこ・そうめん	にんじん・ほししいたけ・ごぼう・ グリーンピース・しめじ・ながねぎ・ こまつな	613	24
24	火	さきたまボール	ポテのカレーミートソースあえ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ だいず・プロセスチーズ	さきたまボール・あぶら・ さとう・じゃがいも・ カレールー	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ グリーンピース・にんにく・きやべつ・ きゅうり・ホールコーン	574	21.9
25	水	たまごどん (ごはん)	かおりづけ れいとうみかん	ぎゅうにゅう・たまご・ とりにく・かまぼこ	ごはん・さとう・ でんぶん	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・ たけのこ・グリーンピース・ きやべつ・きゅうり・しょうが・みかん	575	23.4
26	木	ペスカトリー	スパイシーポテト コーンサラダ	ぎゅうにゅう・いか・えび・ あさり・バルメザンチーズ	スパゲティ・あぶら・ さとう・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にんにく・ マッシュルーム・パセリ・ ホールコーン・きやべつ・きゅうり	547	23.1
27	金	コッペパン	スラッピージョー じゃがいものスープに グレープゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ひよこまめ・ベーコン・ ほたて	コッペパン・あぶら・ パンこ・じゃがいも・ グレープゼリー	たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・にんにく・ きやべつ・ホールコーン・ほうれんそう	603	24.1
30	月	ごはん (てっかみそ)	アジフライ あおなとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう・だいず・ みそ・アジ・ベーコン・ とりにく	ごはん・あぶら・さとう・ パンこ・でんぶん	こまつな・たまねぎ・にんじん・ しめじ・えのきたけ	714	27.1

◇材料調達の都合で、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。

◇6月はかみごたえのあるメニューがたくさん登場します。よくかんで食べましょう。

