



令和7年度

8月9月

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		
8月 29	金	フラワーパン 	ポークビーンズ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ ぶたにく・だいず・ プロセスチーズ	フラワーパン・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・みかん・パイナップル・もも・ ナタデココ	648	23.2
9月 1	月	ごはん 	さんまのかばやき とんじる	ぎゅうにゅう・さんま・ぶたにく・ とうふ・みそ	ごはん・あぶら・さとう・ でんぶん・こんにやく・ じゃがいも	ごぼう・にんじん・たまねぎ・ だいこん・ながねぎ	695	24.3
2	火	なつやさいの みぞれうどん 	だいずのカレーふうみ きゅうりとこんぶのあさづけ	ぎゅうにゅう・とり・ あぶらあげ・だいず・こんぶ	じごううどん・あぶら・ さとう・でんぶん・ごま	なす・かぼちゃ・だいこん・たまねぎ・ しょうが・ながねぎ・きゅうり	601	22.5
3	水	ごはん 	じゃがマーボー チョレギサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・ わかめ・のり	ごはん・あぶら・さとう・ でんぶん・こむぎこ・パンこ・ じゃがいも・ごまあぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ ほししいたけ・グリーンピース・ にんにく・しょうが・きゃべつ・ きゅうり・こまつな	616	20.5
4	木	フィッシュサンド (こどもパン) 	(タラフライ) やさいスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう・たら・ベーコン・ ヨーグルト	こどもパン・あぶら・さとう・ でんぶん・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ホールコーン・ マッシュルーム・きゃべつ・ ほうれんそう	596	24.2
5	金	まめいりポークストロガノフ (ターメリックライス) 	こまつなサラダ	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく	こめ・あぶら・さとう・ バター・こむぎこ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ こまつな・ホールコーン・きゃべつ	628	23.0
8	月	ぶたキムチどん (ごはん) 	あおのりポテト くだもの(なし) 	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ あおのり	ごはん・あぶら・さとう・ でんぶん・じゃがいも・ ごまあぶら・ごま	にんにく・しょうが・たまねぎ・ にんじん・キムチ・きゃべつ・ ながねぎ・たけのこ・にら・なし	660	22.5
9	火	ごはん (ひじきふりかけ) 	サバのカレーたつたあげ とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう・ひじき・ ちりめんじゃこ・さば・とり・ とうふ・とうにゅう・みそ	ごはん・あぶら・さとう・ でんぶん・こんにやく・ じゃがいも	しょうが・にんじん・だいこん・ ながねぎ	690	24.6
10	水	くろパン 	さつまいものシチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ とり・くしろはなまめ・ プロセスチーズ・ひじき	くろパン・あぶら・さとう・ こむぎこ・さつまいも・バター	たまねぎ・にんじん・しめじ・ きゅうり・きゃべつ・むきえだまめ	601	21.2
11	木	わかめごはん 	うましおにくじゃが なめたけあえ	ぎゅうにゅう・わかめ・ ぶたにく・かつおぶし	ごはん・あぶら・じゃがいも・ こんにやく・ごまあぶら	たまねぎ・にんじん・にんにく・ しょうが・こまつな・もやし・ きゃべつ・えのきたけ	546	19.1
12	金	やきにく チャーハン 	はるまき かきたまスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ たまご・わかめ	こめ・あぶら・さとう・ でんぶん・ごまあぶら・ こむぎこ・はるさめ	にんじん・ながねぎ・チンゲンサイ・ にんにく・しょうが・きゃべつ・ ほししいたけ・しめじ・ほうれんそう	569	21.7
16	火	タンメン 	こざかないりまつばいも ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ うずらのたまご・かえりにほし・ わかめ	ホットちゅうかめん・あぶら・ さとう・でんぶん・さつまいも・ はちみつ・ごまあぶら・ごま	にんじん・きゃべつ・きくらげ・ しょうが・チンゲンサイ・ながねぎ・ きゅうり・だいこん・もやし	635	24.2
17	水	ごはん (ふりかけ) 	しせんだうふ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ	ごはん・あぶら・さとう・ ごまあぶら・ごま・こんにやく	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ ほししいたけ・ながねぎ・にんにく・ しょうが・きゃべつ・きゅうり・ ホールコーン	626	25.5
18	木	ガーリックライス 	きびなごのサクサクあげ とうふのスープに	ぎゅうにゅう・ベーコン・ きびなご・みそ・とり・ とうふ	こめ・あぶら・さとう・バター・ でんぶん・こむぎこ	にんにく・たまねぎ・しめじ・ ピーマン・しょうが・にんじん・ かぶ・チンゲンサイ	593	24.1
19	金	ツイストパン 	ポテトのミートソースあえ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	ツイストパン・あぶら・ さとう・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ にんにく・きゃべつ・きゅうり	622	23.4
22	月	ナン 	とり・くとひよこまめのカレーに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう・とり・ ひよこまめ・しろはなまめ	ナン・あぶら・さとう・ じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ トマト・にんにく・きゃべつ・きゅうり	536	25.4
24	水	ごはん (ごましお) 	マンダイとうずらたまごの ちゅうかに くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう・マンダイ・ うずらのたまご・くきわかめ	ごはん・あぶら・さとう・ でんぶん・こんにやく・ ごまあぶら・ごま	にんじん・たまねぎ・たけのこ・ ほししいたけ・しょうが・ピーマン・ こまつな・きゅうり・だいこん・ ホールコーン	670	26.6
25	木	きなこあげパン 	すいぎょうざスープ ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう・きなこ・ぶたにく・ とり・く	コッペパン・あぶら・さとう・ でんぶん・こむぎこ・ ごまあぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・しめじ・ チンゲンサイ・ながねぎ・しょうが・ もやし・きゅうり・きゃべつ	552	19.8
26	金	きのこスパゲティ 	キャラメルポテト かいそうサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ベーコン・ パルメザンチーズ・かいそう	スパゲティ・あぶら・さとう・ さつまいも・バター・ ごまあぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・にんにく・ しめじ・まいたけ・エリンギ・しいたけ・ えのきたけ・ピーマン・きゅうり・ きゃべつ・ホールコーン	581	20.0
30	月	あきのかおりごはん 	アジフライ いそかあえ ぶどうゼリー 	ぎゅうにゅう・とり・ あぶらあげ・アジ・のり	こめ・あぶら・さとう・パンこ・ こむぎこ・さつまいも・ ぶどうゼリー	にんじん・しめじ・ほししいたけ・ ほうれんそう・きゃべつ・もやし	642	24.2

◇材料調達に都合で、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。

