

令和7年度



8.9月予定献立表



さいたま市立日進小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
8/29 金	くろパン		まめとウインナーのトマトに コールスローサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ウインナー 大豆 ひよこ豆	黒パン(小麦) じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト(缶) キャベツ きゅうり コーン ぶどう果汁	チキンガラスープ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 食塩 こしょう りんご酢	636 kcal 21.0 g
9/1 月	ちゅうかどん (ごはん)		(ちゅうかどんのぐ) まめいりあおりのポテト れいとうパイン※ ※生のパインは使用しません。	牛乳 豚肉 いか 大豆 あおのり	米 油 でん粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが パイン(缶)	しょうゆ 酒 チキンガラスープ 食塩 こしょう オイスターソース	622 kcal 24.0 g
2 火	カレーピラフ		ホキのレモンふうみ しろいんげんまめのスープ	牛乳 鶏肉 ホキ ベーコン 白いんげん豆	米 オリーブ油 油 でん粉 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム レモン(果汁) キャベツ セロリ こまつな	チキンガラスープ 食塩 カレー粉 こしょう 中濃ソース しょうゆ ローリエ粉 コンソメ	593 kcal 24.3 g
3 水	ごはん		なまあげのちゅうかに はるさめサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉	米 砂糖 油 でん粉 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン しょうが にんにく きゅうり キャベツ	しょうゆ みりん チキンガラスープ オイスターソース りんご酢 食塩	593 kcal 25.5 g
4 木	ごはん		じゃがいものにくみそソース こまつなとわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 みそ わかめ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな きゅうり コーン	酒 しょうゆ みりん かつお節 りんご酢	586 kcal 22.3 g
5 金	ごもくうどん (じごなうどん)		しゃりしゃりだいず なめたけあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 大豆	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	自然だし みりん しょうゆ 食塩	598 kcal 24.6 g
8 月	ごはん		マーボーどうふ ちゅうかきゅうり	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ きゅうり	チキンガラスープ しょうゆ 酒 食塩 トウバンジャン りんご酢 一味唐辛子	594 kcal 25.6 g
9 火	わかめごはん		にくじゃが ごまずあえ	牛乳 わかめ 豚肉	米 麦 油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	酒 しょうゆ りんご酢 かつお節	581 kcal 20.4 g
10 水	ブラジル料理 ライスボール	コーヒー 牛乳	フェジョアード (にくとまめのスープに) コーンサラダ	コーヒー牛乳(生乳) 豚肉 ウインナー 白いんげん豆	ライスボール(小麦) じゃがいも 油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり コーン	白ワイン 食塩 こしょう ローリエ粉 コンソメ チキンガラスープ りんご酢	586 kcal 23.3 g
9月は、世界の料理から“ブラジル料理”が登場します。広大な面積をもつブラジルでは、様々な農産物が栽培されていて、大豆やコーヒー豆、牛肉やとうもろこし等は、生産量が世界の中でもトップクラスです。ブラジル料理は、肉や豆を中心としたものが多く、「フェジョアード」は、肉と豆を煮込んだ料理で、ブラジルの国民食です。給食では、ウインナーや豚肉、白いんげん豆を使って作ります。他にも、コーンサラダやコーヒー牛乳も登場します。								
11 木	ミートソース スパゲティ		フラワーチップス やさいスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 さつまいも 油 砂糖 はちみつ	マッシュルーム たまねぎ トマト(缶) にんじん しょうが にんにく キャベツ セロリ こまつな えのきたけ	トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 食塩 こしょう しょうゆ コンソメ ローリエ粉 チキンガラスープ	607 kcal 22.3 g
12 金	あおなチャーハン		はるまき たまごとかわめのスープ	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 わかめ ほたて貝柱	米 砂糖 ごま油 油 でん粉 春雨 小麦粉	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	チキンガラスープ 食塩 しょうゆ オイスターソース こしょう 酒	636 kcal 22.7 g
16 火	ソイどん (ごはん)		(ソイどんのぐ) けんちんじる	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 豆腐	米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ピーマン だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ	みりん しょうゆ カレーフレーク(乳不使用) 自然だし 食塩	586 kcal 23.5 g
17 水	こどもパン スライス		ホキのこうそうフライ じゃがいものスープに なし(北区町田農園)	牛乳 ホキ 鶏肉	こどもパン(小麦) パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ なし	バジル(乾) 中濃ソース チキンガラスープ ローリエ粉 食塩 こしょう 白ワイン	608 kcal 24.8 g
さいたま市北区別所町で収穫される町田農園さんの梨は、とても大きく、とても甘いのが特徴です。当日は、生産者の町田さんが、給食室まで届けてくれます。								
18 木	ごはん のりふりかけ		にくどうふ ごまダレサラダ	牛乳 のり 豚肉 豆腐	米 しらたき 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	みりん 酒 しょうゆ かつお節 りんご酢	591 kcal 24.4 g
19 金	みそラーメン (ホットちゅうかめん)		きびなごのサクサクあげ くきわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 みそ きびなご くきわかめ	中華麺 油 小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ コーン きゅうり キャベツ	チキンガラスープ 食塩 こしょう みりん りんご酢 しょうゆ	601 kcal 21.3 g

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
22月	振替休業日							
24水	ハヤシライス (ごはん)		(ハヤシシチュー) ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト(缶) きゅうり コーン	赤ワイン トマトピューレ チキンガラスープ デミグラスソース ハヤシフレーク(乳不使用) ウスターソース 食塩	648 kcal 23.7 g
25木	あきのかおりごはん		たらのたつたあげ よしのじろ 奈良県の郷土料理	牛乳 鶏肉 油揚げ たら	米 油 さつまいも 砂糖 でん粉 さといも くずでん粉	にんじん しめじ ぼししいたけ しょうが こまつな だいこん	酒 しょうゆ 食塩 自然だし	576 kcal 24.2 g
「吉野汁」は奈良県の郷土料理で、だしをたっぷりとした優しい味の汁物です。吉野地方は、「葛粉」が有名です。「葛」は、植物の根からとれ、料理に入れると、とろみがつきます。また、和菓子の材料としても使われています。								
26金	きつねどん (ごはん)		(きつねどんのぐ) いそかあえ	牛乳 たまご 油揚げ のり	米 砂糖 でん粉	たまねぎ ねぎ さやいんげん ぼししいたけ こまつな もやし	かつお節 しょうゆ みりん 食塩	579 kcal 24.0 g
29月	フラワーロール		しろはなまめのシチュー ひじきのサラダ	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 白花豆 チーズ ひじき	フラワーロール(小麦) じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん	食塩 こしょう ローリエ粉 チキンガラスープ しょうゆ みりん りんご酢	569 kcal 20.7 g
30火	ごはん (しんまい)		さばのねぎみそやき さつまじる	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 さつまいも こんにゃく	しょうが ねぎ だいこん ごぼう にんじん たまねぎ	みりん しょうゆ 酒 食塩 自然だし	606 kcal 25.2 g
さいたま市西区で収穫されたばかりの「新米(コシヒカリ)」を使って、給食室でご飯を炊きます。新米は、水分が多く、かめばかむほど、甘いのが特徴です。地元でとれた新米、農家の方に感謝の気持ちをもって、あじわっていただきます。								

☆10日のコーヒ－牛乳は、飲用牛乳を停止している場合、飲用牛乳同様、提供はありません。

☆天候等による食材配達の都合により、献立が変更することがあります。 あらかじめ、ご了承ください。

☆衛生管理の観点から、給食の時間は、マスクを着用します。毎日マスクの準備をお願いします。

学校給食摂取基準	650	kcal
	13～20	%
今月の平均栄養量	600	kcal
	16	%