令和７年度

８・９月分　予定こんだてひょう

家庭数配布
さいたま市立西原小学校

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう 赤☆血や肉になるもの	おもなざいりょう 黄☆熱や力になるもの	おもなざいりょう 緑☆体の調子をととのえるもの	栄養価 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
8 29 金		わかめごはん	わかめ	こめ　むぎ		586
		さばのふかやねぎみそやき	さば　みそ	さとう　あぶら	ねぎ	
		すましじる		じゃがいも	にんじん　だいこん　ねぎ えのきたけ　こまつな	20.2
9 1 月		ごはん		こめ		611
		さいのくになっとう	なっとう			
		うましおにくじゃが	ぶたにく	あぶら　じゃがいも　しらたき	しょうが　にんにく　こねぎ たまねぎ　にんじん	23.9
		なめたけあえ			こまつな　キャベツ　もやし えのきたけ	
2 火		ソイどん（ごはん）	だいず　ぶたにく	こめ　あぶら　さとう	ピーマン	619
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも　マカロニ　あぶら	マッシュルーム　たまねぎ にんじん　こまつな	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう　あぶら	だいこん　きゅうり ホールコーン	24.9
3 水		きつねうどん（じごなうどん）	あぶらあげ　とりにく　わかめ	じごなうどん　さとう	にんじん　ねぎ　ほししいたけ	575
		あおのりポテト	あおのり	じゃがいも　あぶら		
		やさいのしょうがじょうゆあえ			キャベツ　こまつな　もやし しょうが	22.1
4 木		ごはん		こめ		607
		ジャージャンどうふ	なまあげ　ぶたにく　みそ	あぶら　さとう　でんぷん	ほししいたけ　にんじん　しょうが ねぎ　たけのこ　キャベツ　にんにく	
		ちゅうかあえ	わかめ	あぶら　さとう	もやし　きゅうり　だいこん	25.6
5 金		ごはん		こめ		594
		ハヤシシチュー	ぶたにく　なまクリーム	じゃがいも　あぶら	にんじん　たまねぎ　しめじ セロリー　トマト	
		コーンサラダ		あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり ホールコーン　たまねぎ	19.7
8 月		ゆかりごはん		こめ	ゆかり	628
		さばのだししょうゆやき	さば	さとう		
		とんじる	ぶたにく　とうふ　みそ	こんにゃく　あぶら　じゃがいも	にんじん　だいこん　たまねぎ ねぎ　こまつな	27.1
9 火		ごはん		こめ		664
		タッカルビ	とりにく	トッポギ　あぶら　さとう でんぷん	しょうが　にんにく　キムチ　ねぎ にんじん　たまねぎ　キャベツ　にら	
		チョレギサラダ	のり	あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり　にんにく こまつな　あかピーマン	27.1
10 水		ごはん		こめ		599
		いかのかりんあげ	いか	でんぷん　あぶら　さとう		
		むらくもじる	わかめ　たまご	でんぷん	にんじん　たまねぎ　ねぎ えのきたけ	21.5
		いそかあえ	のり		こまつな　もやし	
11 木		ごはん		こめ		573
		にくどうふ	ぶたにく　とうふ	しらたき　あぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　ねぎ しょうが	
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな　キャベツ　もやし えのきたけ	25.9
12 金		カラフルポークどん（ごはん）	ぶたにく	こめ　あぶら　さとう でんぷん	たまねぎ　ピーマン　にんじん えだまめ　たけのこ	703
		ししゃもフライ	ししゃも	パンこ　でんぷん　こむぎこ あぶら		
		はるさめスープ	とりにく　わかめ	はるさめ　あぶら　でんぷん	もやし　えのきたけ　ねぎ ほししいたけ　チンゲンサイ	30.0
15 月	けいろうのひ					

16 火		ツナコーンピラフ	ツナ	こめ　バター　あぶら	たまねぎ　ホールコーン	581
		とりの ハニーマスタード焼き	とりにく			
		マカロニサラダ		マカロニ　あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり　たまねぎ ホールコーン	25.3
		ヨーグルト	ヨーグルト			
17 水		ごはん		こめ		586
		おやこに	たまご　とりにく	さとう　でんぷん	にんじん　たまねぎ たけのこ　ほししいたけ	
		ごしきあえ		さとう	こまつな　キャベツ　もやし にんじん　ホールコーン	25.2
		きょほう			きょほう	
18 木		くろパン		くろパン		625
		だいずの インドふうにこみ	ぶたにく　だいず	じゃがいも　あぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　しょうが	
		ツナマヨサラダ	ツナ	あぶら たまごふしようマヨネーズ	キャベツ　きゅうり	27.8
19 金		～滋賀県郷土料理～ 菜飯は、刻んだ青菜を炊き込んだごはんです。近江国目川（おうみのくにめがわ：現在の滋賀県栗東(りっとう)市目川）では、大根の葉を炊き込んだごはんと、味噌田楽を合わせた『菜飯田楽』が旅人の間で人気だったそうです。打ち豆は、蒸した大豆を木槌で平たく潰したもので、寒い時期の保存食として食べられていました。				650
		なめし		こめ　あぶら	こまつな	24.4
		あじフライ	あじ	パンこ　あぶら　こむぎこ		
		うちまめじる	だいず　あぶらあげ　みそ	じゃがいも　あぶら	だいこん　にんじん　ごぼう ねぎ	
22 月		ごはん		こめ		582
		しおマーボーどうふ	とうふ　ぶたにく	あぶら　でんぷん	たまねぎ　たけのこ　ねぎ　にんにく にんじん　ほししいたけ　しょうが　こねぎ	
		はるさめサラダ		はるさめ　さとう　あぶら	だいこん　きゅうり　にんじん こまつな	24.6
23 火		しゅうぶんのひ				
24 水		スタミナみそラーメン	ぶたにく　みそ	ちゅうかめん　あぶら	にんにく　しょうが　にら にんじん　もやし　ホールコーン	642
		コロコロだいがくいも	しろいんげんまめ	さつまいも　でんぷん あぶら　さとう　はちみつ		
		ピリからきゅうり		さとう　あぶら	きゅうり	24.3
25 木		ツイストパン		ツイストパン		593
		チキンビーンズ	ベーコン　とりにく　だいず チーズ	じゃがいも　あぶら　さとう	たまねぎ　にんにく　トマト にんじん　グリンピース	
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう　あぶら	きゅうり　だいこん　にんじん	25.0
		３年生：校外学習のため、給食はありません。				
26 金		ごはん		こめ		615
		ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも　あぶら　バター こむぎこ	にんじん　たまねぎ　トマト にんにく　しょうが	
		こまつなと わかめのサラダ	わかめ	さとう　あぶら	こまつな　きゅうり ホールコーン	20.9
29 月		にくみそどん （ごはん）	ぶたにく　とりにく　みそ	こめ　あぶら　さとう	しょうが　にんじん　たけのこ ピーマン	599
		ワンタンスープ		ワンタン　あぶら	にんじん　たまねぎ　ねぎ もやし　こまつな　しょうが	
		からしあえ			こまつな　キャベツ　もやし	28.5
30 火		はちみつパン		はちみつパン		611
		しろはなまめのシチュー	とりにく　ベーコン　チーズ ぎゅうにゅう　しろはなまめ	じゃがいも　あぶら　バター こむぎこ	たまねぎ　にんじん　しめじ グリンピース	
		こんにゃくサラダ		こんにゃく　あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり	23.2

献立は、都合により変更することがあります。

基準値		平均栄養量
エネルギー（kcal）	650	612
たんぱく質（g）	21～32	24.6