



# こんだまびょう

さいたま市立大谷場東小学校  
平成29年度  
8・9月予定献立表

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	きいろ 熱や力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8/30	水	セルフチリドック	じゃがいもとウィンナーのスープに ヨーグルト	牛乳 ベーコン 大豆 ウィンナー 豚肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ にんにく セロリ さやいんげん	パン 油 じゃがいも 砂糖	639	28.0
8/31	木	むぎごはん	さばのいりやき ごますあえ なすのみそしる	牛乳 さば 油揚げ 豆腐	にんにく 小松菜 キャベツ もやし なす 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 ごま	629	27.1
1	金	むぎごはん	ピリからにくじゃが こめこめんサラダ れいとうみかん	牛乳 豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 さやいんげん 生姜 にんにく きゅうり キャベツ コーン みかん	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 米粉麺 ごま油	631	21.3
4	月	ドライカレー ターメリックライス	コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ごぼう ピーマン 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 バター 油 小麦粉 砂糖	597	23.7
5	火	むぎごはん	しせんどうふ くきわかめのナムル なし	牛乳 豆腐 豚肉 茎わかめ	人参 玉ねぎ 筍 長ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜 もやし きゅうり えのきたけ 梨	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	609	24.3
6	水	こまつなとハムのピラフ	ホキのこうそうフライ しろいんげんまめのスープ ぶどうゼリー	牛乳 ハム ホキ 白いんげん豆 ベーコン	玉ねぎ コーン 小松菜 キャベツ 人参	米 油 バター ゼリー	622	23.7
7	木	チンジャオロースーどん むぎごはん	はるさめサラダ れいとうみかん	牛乳 豚肉	生姜 にんにく 筍 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり もやし コーン 小松菜 みかん	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	627	24.9
8	金	むぎごはん	いかのかりんあげ わかめサラダ けんちんじる	牛乳 いか わかめ 豆腐 油揚げ	きゅうり キャベツ 人参 コーン 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 油 ごま油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま	626	25.0
11	月	わかめうどん ごなうどん	きびなごカリカリフライ そくせきづけ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ きびなご	人参 筍 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 油 でん粉	575	23.5
12	火	はちみつレモントースト	チキンピーズ ひじきのマリネ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン チーズ ひじき	玉ねぎ 人参 にんにく グリーンピース きゅうり キャベツ	パン はちみつ バター 砂糖 じゃがいも 油	610	24.5
13	水	むぎごはん	モーカサメのたつたあげ ごしきあえ かきたまじる	牛乳 モーカサメ わかめ 鶏卵 豆腐	小松菜 もやし 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	米 麦 でん粉 油 砂糖	598	24.2
14	木	かいせんやきめし	しゅうまい わかめスープ	牛乳 えび いか 豚肉 鶏肉 ひじき わかめ	にんにく 玉ねぎ コーン パセリ 小松菜 人参 えのきたけ	米 バター 油 小麦粉 ごま油 でん粉	598	25.5
15	金	むぎごはん	とうふのそぼろに かいそうサラダ ぶどう	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 海藻	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 大根 きゅうり グリーンピース キャベツ ぶどう	米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	608	23.7
19	火	むぎごはん	さんまのかばやき いそかあえ さつまじる	牛乳 さんま のり 鶏肉 油揚げ	小松菜 もやし キャベツ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 さつまいも こんにゃく 油	681	23.3
20	水	カレーチースドック	ミネストローネ フルーツポンチ	牛乳 フランクフルト チーズ ベーコン 白いんげん豆	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく みかん 桃 パイン りんご	パン じゃがいも 油 砂糖	707	26.1
21	木	ぶたたまどん むぎごはん	だいずとこざかなのからあげ ゆかりあえ	牛乳 鶏卵 豚肉 大豆 煮干し	玉ねぎ 人参 筍 グリーンピース キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 油	650	29.2
22	金	わふうスパゲッティ	こまつなとわかめのサラダ さつまいもむしパン	牛乳 豚肉 ベーコン いか わかめ 鶏卵 豆乳	にんにく 玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ ピーマン 小松菜 きゅうり コーン	スパゲッティ 油 バター 砂糖 ごま油 小麦粉 でん粉 さつまいも	628	25.9
25	月	むぎごはん	ちくさやき ごまみそあえ さわにわん	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ 干し椎茸	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉 こんにゃく	598	24.4
26	火	たんたんめん ちゅうかめん	あげぎょうざ もやしのナムル	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 生姜 人参 筍 干し椎茸 チンゲン菜 キャベツ 長ねぎ もやし きゅうり	中華めん ねりごま 砂糖 ごま油 油 でん粉 小麦粉	624	23.6
27	水	むぎごはん	じゃがいものにくみソース ひじきのおかかあえ サンプルーン	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 鶏肉 かつお節	玉ねぎ 人参 干し椎茸 さやいんげん キャベツ 小松菜 サンプルーン	米 麦 油 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま	643	23.2
28	木	あきのかおりごはん	さけのしおやき なめたけあえ だいこんのみそしる	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 わかめ	人参 しめじ 干し椎茸 小松菜 キャベツ もやし えのきたけ 大根 長ねぎ	米 さつまいも 油 砂糖	618	26.7
29	金	むぎごはん	なまあげとキムチのいために ちゅうかあえ ヨーグルトゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ ヨーグルト 生クリーム	人参 玉ねぎ なら もやし きゅうり 小松菜 みかん	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	671	25.9

※食材の都合により、献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

◇毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはんデー』 生活のリズムを作るために、毎朝しっかり食べましょう。