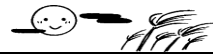




令和8年

8・9月

学校給食予定献立表



さいたま市立上小小学校

実施日	献立名	主に体をつくるもとになる食品 たんばく質・無機質	主にエネルギーのもとになる食品 炭水化物・脂質	主に体の調子を整える食品 ビタミン	その他 (生鮮みりん・酒・香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんばく質 [g]
8/28 (金)	チキンカレー	とりにく	じゃがいも あぶら とうにゅうバター こむぎこ げんまい	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	だし(とり) ウスターソース	586
	はくはん		こめ			
	てづくりふくじんづけ		さとう	きゅうり だいこん れんこん しょうが	しょうゆ	18.7
	なし			なし		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8/31 (月)	はくはん		こめ			626.0
	しおマーボー豆腐	とうふ とりにく だいず	あぶら ごまあぶら でんぶん ラーゆ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく にんじん ねぎ しょうが こねぎ	だし(とり)	
	はるさめサラダ		はるさめ さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり にんじん こまつな	しょうゆ	28.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9/1 (火)	防災の日	9月1日は、1923年の「関東大震災」が発生した日です。この教訓を忘れず、災害への備えを見直す目的で1960年に「防災の日」と制定されました。				
	ぼうさいようきのこごはん		こめ さとう	しめじ にんじん たけのこ しいたけ なめこ きくらげ わらび	だし(かつお)	670
	いわしのかんろに	いわし	さとう でんぶん	しょうが	しょうゆ	
	とんじる	ぶたにく とうふ	じゃがいも こんにやく あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	みそ だし(かつお)	25.0
	ぼうさいようビスケット		さとう こむぎこ ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2(水)	くろパン		くろパン(にゅうなし)			585
	オムレツのバーベキューソースがけ	たまご	あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト りんご	しょうゆ ウスターソース	
	おやこサラダ	えだまめ だいず	あぶら さとう	きゅうり キャベツ たまねぎ		21.3
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん パイン もも		
3(木)	ナシゴレン	たまご とりにく えび	こめ あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン パセリ レモン		604
	ししゃもフライ	ししゃも	あぶら パンこ でんぶん こむぎこ			
	パリパリサラダ		ワンタン(こむぎこ) あぶら さとう	だいこん キャベツ きゅうり	しょうゆ	22.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4(金)	はくはん		こめ			651
	エコふりかけ	かつおぶし	さとう ごま		しょうゆ	
	しおこうじチキンカツ	とりにく	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら			30.3
	さわにわん	とりにく なまあげ	しらたき あぶら でんぶん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ だし(かつお)	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7(月)	ごもくうどん	あぶらあげ なんと とりにく	さとう	にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ	だし(かつお) しょうゆ	600
	(じごなうどん)		じごなうどん			
	やさいかきあげ		あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく		23.7
	キャベツのごまみそあえ		ごま さとう	こまつな キャベツ	みそ しょうゆ	
8(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツイストパン		ツイストパン(にゅうなし)			607
	ホキのサルサソース	ホキ	あぶら でんぶん	トマト たまねぎ にんにく レモン		
	やさいスープ	ベーコン だいず	じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ こまつな	だし(とり) しょうゆ	29.3
	ヨーグルト	ヨーグルト				
9(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくはん		こめ			629
	ピリからにくじゃが	ぶたにく だいず	じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが いんげん	しょうゆ わふうだし	
	わふうサラダ	わかめ	ごまあぶら ごま さとう	キャベツ きゅうり だいこん	しょうゆ	25.3
	れいとうみかん			みかん		
10(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふきよせごはん	とりにく	こめ さとう あぶら さつまいも	にんじん しめじ こまつな	しょうゆ	628
	キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく	でんぶん あぶら	キャベツ しょうが		23.3
	あきなすとなまあげのみぞれがけ	なまあげ	あぶら さとう でんぶん	なす しょうが だいこん	しょうゆ わふうだし	
11(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくはん		こめ			579
	ブルコギふういため	とりにく	あぶら さとう	りんご にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にら	しょうゆ みそ	29.7
	ユッケジャンスープ	とりにく たまご	あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん ぜんまい もやし ねぎ にら にんにく	だし(ぶた) しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

実施日	献立名	主に体をつくるもとになる食品 たんぱく質・無機質	主にエネルギーのもとになる食品 炭水化物・脂質	主に体の調子を整える食品 ビタミン	その他 (塩・みりん・酒・香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]
14(月)	しょくパン		しょくパン (にゅうなし)			574
	なしとブルーベリーのてづくりジャム		さとう	なし ブルーベリー レモン		
	まめとソーセージのトマトに	ソーセージ だいす	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト	だし(鰹) ウスターソース	21.7
	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	しょうゆ 和風だし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15(火)	★郷土料理「奈良県」	奈良県吉野地方では「くす」という植物の根から「くす粉」を作っており、これを溶いて流し込み、とろみをつけた汁が吉野汁です。				
	ひじきごはん	ひじき とりにく あぶらあげ	こめ こんにゃく さとう あぶら	にんじん ししいたけ ねぎ えのきたけ	しょうゆ	597
	さばのしおやき	さば				21.7
	★よしのじる	とりにく	さといも くすこ でんぷん あぶら	だいこん にんじん ししいたけ こまつな	だし(かつお) しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16(水)	ごまとうにゅうタンタンめん	だいす ぶたにく とうにゅう	あぶら ごま でんぷん ラーゆ	しょうが にんにく にんじん だしのこ ししいたけ ねぎ チンゲンサイ	だし(ぶた) みそ しょうゆ	655
	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん			32.5
	きびなごのサクサクあげ	きびなご	あぶら こむぎこ でんぷん さとう	しょうが	みそ しょうゆ	
	ちゅうかきゅうり		ごまあぶら さとう	きゅうり もやし にんにく しょうが	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17(木)	ぶたキムチどん	ぶたにく	さとう でんぷん あぶら	キムチ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だしのこ キャベツ にら もやし	しょうゆ	581
	(はくはん)		こめ			21.1
	ポテトのからあげ		じゃがいも あぶら			
	かんこくふうサラダ	わかめ のり	ごまあぶら ごま さとう	キャベツ きゅうり こまつな にんにく にんじん	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18(金)	食育の日 (彼岸入り)	毎月19日は「食育の日」です。上小小では、和食を出して、日本の食事のよさを知ってもらいたいと考えています。秋の彼岸は、萩の季節なので「おはぎ」を食べます。春の彼岸には、牡丹の季節のため「ぼたもち」を食べますが、同じものです。				
	きのこごはん	とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら	しめじ ししいたけ まいたけ にんじん	しょうゆ	693
	あつやきたまご	たまご	あぶら			
	さつまじる	とりにく とうふ	じゃがいも こんにゃく あぶら	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	だし(かつお) みそ	
	おはぎ	あずき	もちごめ さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24(木)	まっちゃあげパン		フラワーパン (にゅうなし) さとう あぶら	まっちゃ		602
	ポークビーンズ	だいす ぶたにく	げんまい じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト	だし(とり)	25.5
	ドレッシングサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25(金)	さんまのかばやきどん	さんま	でんぷん あぶら さとう		しょうゆ	698
	(はくはん)		こめ			
	おつきみじる	とりにく	さといも したらもち あぶら	にんじん だいこん こまつな	だし(かつお) しょうゆ	
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり ゆかり		
	おつきみプリン		さつまいも さとう こんにゃくこ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28(月)	たまごどん	たまご とりにく	さとう	にんじん たまねぎ だしのこ ししいたけ グリンピース	しょうゆ だし(かつお)	628
	(はくはん)		こめ			27.7
	きびなごのごまフライ	きびなご	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら ごま		しょうゆ	
	いそかあえ	のり		こまつな もやし	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
29(火)	ミートボールスパゲッティ	とりにく	スパゲッティ あぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト	だし(とり) ちゅうのうソース	690
	いもとまめのしおキャラメル	だいす とうにゅうクリーム	さつまいも あぶら でんぷん とうにゅうバター こくとう			29.5
	コンソメスープ	とりにく	あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ とうもろこし	だし(とり) コンソメ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30(水)	はくはん		こめ			588
	アジフライ	あじ あおさ	あぶら パンこ		ちゅうのうソース	
	あおなときのこのスープ	ベーコン	あぶら でんぷん	もやし たまねぎ しめじ えのきたけ たもぎだけ こまつな	しょうゆ だし(とり)	
	りんご			りんご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

* 予算、その他の都合により、一部の献立に変更がある場合があります。御了承ください。

* 加工食品については、主な材料および省令で義務づけられているアレルギー物質等を表示しています。(キャリーオーバー※等を除く)

※キャリーオーバーとは、使用する原材料に含まれる食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの。

平均栄養量

エネルギー

たんぱく質

622

25.4

旬(しゅん)

なす、かぼちゃ、きのこ、さつまいも、ごぼう、里芋、チンゲン菜、いんげん、冬瓜、オクラ、ぶどう、梨、りんご、柿、すだち、鰹、さば、鮭、さんま