

家庭数

れ い わ ね ん が っ が っ

令和5年 8月／9月 よていこんだてひょう

し り つ に し ら う わ し ょ う が っ こ う

さいたま市立西浦和小学校

月	日	牛乳曜日	こんだて	うんどうするちからになる	からだをつくるもとになる	からだのちようしをとのえる		ちようみりょう	たんぱく質(g) 食塩(g)	
				まいる の しょくひん	あか の しょくひん	みどり の しょくひん				
8	30	水	ナン キーマカレー コールスローサラダ ぶどうゼリー	ナン じゃがいも しらはなまめ あぶら ごむぎこ あぶら さとう さとう	とりにく ぶたにく	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり にんじん とうもろこし きゃべつ たまねぎ ぶどう	スूपストック カレーこ ウスターソース しょうゆ デミグラスソース カレールク しお しお す こしょう	583 25.7 2.1		
	31	木	ごはん マーボードウフ えのきとわかめのナムル	こめ あぶら さとう でんぶん あぶら さとう	ぶたにく とうふ みそ わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし こまつな えのきたけ にんにく	トウバンジャン しよゆ せいしゆ しょうゆ とうがらし パプリカこ	607 26.6 2.0		
9	1	金	きのこごはん(防災備蓄米) さばのたつたあげ とんじる くだもの(れいとうみかん)	こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく じゃがいも あぶら	こんにやく さとう さば ぶたにく とうふ みそ	きのこ たけのこ しめじ きくらげ しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな みかん	しお かつおぶしエキス しょうゆ せいしゆ みりん かつおだし	639 26 2.9		
	4	月	ソフトフランスパン てづくりチョコクリーム(豆乳入り) ミネストローネ こまつなとワカメのサラダ	パン ココア さとう コーンスターチ マーガリン チョコレート じゃがいも レンズまめ マカロニ あぶら さとう あぶら	とうにゅう ベーコン わかめ	 たまねぎ きゃべつ にんじん トマト にんにく こまつな きゅうり とうもろこし	 チキンガラスूप クチャップ ウスターソース こしょう しお しょうゆ す	585 20.2 2.6		
	5	火	じごうどん カレーなんぼんのしる ころろだいがくいも そくせきづけ チョコプリン	うどん こむぎこ でんぶん さつまいも しろういんげんまめ あぶら さとう はちみつ でんぶん	ぶたにく あぶらあげ こんぶ	にんじん ねぎ だいこん きゅうり	かつおだし カレーこ しょうゆ しお しょうゆ みりん しお	676 27.7 2.2		
	6	水	ごはん もずくどんのぐ イナムドゥチ(おきなわのおみそしる) くだもの(れいとうみかん)	こめ あぶら さとう でんぶん しらたき	ぶたにく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ みかん	もずく たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん とうもろこし ほししいたけ ねぎ みかん	せいしゆ しょうゆ みりん ポークガラスूप しお ポークガラスूप かつおだし しお	626 27.2 2.2		
	7	木	たこめし あじのやさしいあんかけ ばちしる	こめ あぶら さとう でんぶん そうめん	たこ こんぶ あじ あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな	せいしゆ しお みりん しょうゆ す うずくちしょうゆ しお	595 28.0 2.3		
	8	金	ごはん じゃがいものにくみそソース わふうサラダ ひややつこ・しょうゆ	こめ じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう	ぶたにく みそ わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きゃべつ きゅうり だいこん	せいしゆ しょうゆ みりん かつおだし しお しょうゆ す しょうゆ	587 24.8 2.1		
	11	月	しおパニラースト(しょくパン) ポテのとうにゅうクリームソースあえ なつみかんサラダ	パン マーガリン さとう じゃがいも あぶら あぶら	ウインナー とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり きゃべつ なつみかん たまねぎ	パニラエッセンス しお しょうゆ しお こしょう スूपストック す しお こしょう	621 19.6 2.6		
	12	火	もふりごはん ワニ(モウカサメ)のたつたあげ からしあえ くだもの(れいとうみかん)	こめ あぶら さとう あぶら でんぶん	だいず あぶらあげ こんぶ モウカサメ	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん しょうが こまつな きゃべつ もやし みかん	せいしゆ しお しょうゆ しょうゆ せいしゆ みりん しょうゆ からしこ	579 21.5 2.0		
	13	水	ごはん にくどうふ いそかあえ	こめ しらたき あぶら さとう	ぶたにく とうふ のり	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな もやし	みりん せいしゆ しょうゆ しょうゆ	585 25.4 2.1		
	14	木	ごはん ソイどんのぐ あさりのすましじる そくせきづけ	こめ あぶら さとう	だいず ぶたにく ベーコン あさり	しゆんぎく だいこん わかめ にんじん こまつな きゃべつ きゅうり	みりん しょうゆ カレールク かつおだし しょうゆ せいしゆ しお しお	614 29.5 2.6		
	15	金	ちゅうかめん ジャージャーめんのスूप あおのりポテト ちゅうかあえ	ちゅうかめん さとう でんぶん あぶら じゃがいも あぶら あぶら さとう	ぶたにく みそ あおのり わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら にんにく しょうが ほししいたけ もやし きゅうり だいこん	せいしゆ しょうゆ ポークガラスूप みりん トウバンジャン しお こしょう しょうゆ す	635 26.0 2.6		
	19	火	キャラメルあげパン(フラワーロール) とうふのスूपに かいそうサラダ ヨーグルト	パン さとう あぶら あぶら でんぶん さとう あぶら	とうふ とりにく かまぼこ かいそう	たまねぎ にんじん だいこん こまつな チンゲンサイ きゅうり だいこん とうもろこし	ミルメイク(キャラメル) しお チキンガラスूप しお こしょう しょうゆ しょうゆ す	641 27.4 2.1		
	20	水	まいたけごはん きびなごサクサクフライ さつまじる	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ あぶら でんぶん さとう さつまいも あぶら	こんぶ とりにく あぶらあげ きびなご みそ ぶたにく みそ	まいたけ しょうが ごぼう にんじん ねぎ こまつな	しょうゆ しお せいしゆ しょうゆ みりん しお ベーキングパウダー かつおだし	576 27.0 2.4		
	21	木	なすとトマトのスパゲツティ キャラメルポテト フレンチサラダ	スパゲツティ あぶら セラチン さつまいも あぶら さとう マーガリン さとう あぶら	ぶたにく なす たまねぎ トマト にんじん にんにく ピーマン きゅうり みかん きゃべつ たまねぎ	なす たまねぎ トマト にんじん にんにく ピーマン きゅうり みかん きゃべつ たまねぎ	クチャップ あかワイン しお こしょう ウスターソース しお す こしょう	591 17.8 1.7		
	22	金	ごはん なまあげとキムチのいために ナムル くだもの(ぶどう)	こめ あぶら さとう でんぶん さとう	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ はくさい にら もやし だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが ぶどう	せいしゆ しょうゆ しお しょうゆ しお	618 25.0 1.9		
	25	月	スライスこどもパン とりにくのレモンソースかけ ゆできゃべつ レンズまめのスूप	パン でんぶん あぶら さとう レンズまめ こめ	とりにく ベーコン とりにく かまぼこ	レモンじる きゃべつ きゃべつ たまねぎ だいこん にんじん こまつな	しょうゆ しお チキンガラスूप しょうゆ しお	586 25.7 2.5		
	26	火	ごはん チンジャオロースどんのぐ ワンタンスूप くだもの(れいとうみかん)	こめ あぶら あとう でんぶん こめこ パンこ こむぎこ	ぶたにく きびなご	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン みかん	せいしゆ しょうゆ しお こしょう オイスターソース しお	643 27.6 2.4		
	27	水	ごはん おやこどんのぐ ふかしいも おひたし	こめ さとう でんぶん さつまいも	たまご とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース きゃべつ きゅうり ゆかり	しょうゆ みりん しお かつおだし しお	621 26.5 2.2		
	28	木	ごはん さんまのかばやき つきみだんごじる ゆかりあえ	こめ でんぶん さとう あぶら さつまいも しらたまだんご あぶら さとう	さんま とりにく	にんじん だいこん こまつな りんご みかん	しょうゆ みりん しょうゆ しお かつおだし	687 26.5 1.9		
	29	金	ごはん ピーンズカレー とんかつ てづくりぶくじんづけ とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	こめ レンズまめ きんときまめ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン さとう でんぶん パンこ あぶら さとう	ぶたにく だいず ぶたにく だいずこ さとう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん れんこん にんじん しょうが いちご	ポークガラスूप デミグラスソース ウスターソース カレーこ あかワイン しお しょうゆ す みりん	704 27.9 2.1		
※ 献立名の右側に使用食品を記載しました。 ※ 学校行事、材料の都合により、献立・食材を変更する時がありますので御了承ください。 ※ スープやフォークのつく日には、イラストがついています。									平均値	619 25.6 2.3

※ 献立名の右側に使用食品を記載しました。
※ 学校行事、材料の都合により、献立・食材を変更する場合がありますので御了承ください。
※ スプーンやフォークのつく日には、イラストがついています。
※ 9月1日(金)【きのこご飯】は、さいたま市が災害時に避難者へ供出する非常用食料です。防災教育の一環として給食で活用しています。