

さいたま市立栄和小学校			よていこんだてひょう			8.9月	家庭数
令和8年度							
日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーになる（黄）	体をつくる（赤）	体の調子をととのえる（緑）		
2学期給食開始							
28 金	○	黒パン	小麦粉、黒糖	大豆		584 20.5	
		ポテトとあさりのチャウダー	じゃがいも、油	ベーコン、あさり、牛乳、バター	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ぶどう		
		わかめサラダ	油、砂糖	わかめ	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン		
		冷凍みかん			みかん		
31 月	○	ご飯	米			603 19.2	
		ミートボールの酢豚風	でん粉、砂糖、揚げ油	生揚げ、豚肉、鶏肉	青ピーマン、たけのこ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、トマト		
		もやしときゅうりのナムル	油、砂糖		きゅうり、もやし		
1 火	○	ご飯	米			571 21.1	
		ホキの韓国薬味ソース	でん粉、砂糖、揚げ油	ホキ	ねぎ、にんにく		
		野菜スープ	でん粉、油	ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ、かぶ、キャベツ		
2 水	○	豆腐めし	米、油、砂糖	鶏肉、豆腐、油揚げ	にんじん	540 28	
		鶏肉のねぎ塩焼き	油	鶏肉	ねぎ		
		ゆかり和え			キャベツ、きゅうり		
3 木	○	はちみつパン	小麦粉、はちみつ	大豆		536 20.2	
		ポトフ	じゃがいも、油	ベーコン、鶏肉	ぶどう、かぶ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ		
		こんにゃくサラダ	こんにゃく、油、砂糖		だいこん、きゅうり、とうもろこし		
4 金	○	ご飯	米			568 23.0	
		豆腐のそぼろ煮	でん粉、油、砂糖	豆腐、豚肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ		
		ピリ辛もやし	油、砂糖		キャベツ、もやし		
7 月	○	ご飯	米			611 22.5	
		チャブチェ	はるさめ、でん粉、油、砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな		
		わかめスープ	でん粉、油	わかめ、ベーコン、豆腐	たけのこ、えのき、ねぎ、とうもろこし		
8 火	○	和風汁うどん	砂糖	鶏肉、油揚げ、わかめ	ねぎ	576 24.3	
		（地粉うどん）	小麦粉				
		アジフライ	小麦粉、揚げ油	アジ			
		香り漬け	油		キャベツ、きゅうり、しょうが		
9 水	○	ご飯	米			576 24.3	
		マーボー豆腐	でん粉、油、砂糖	豆腐、豚肉、みそ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ		
		わかめサラダ	油、砂糖	わかめ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		
10 木	○	さんまの蒲焼丼	米、でん粉、砂糖、揚げ油	さんま		644 21.2	
		けんちん汁	こんにゃく、じゃがいも、油	豆腐	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ		
		冷凍みかん			みかん		
栄和っ子はしの日							
11 金	○	ご飯	米			567 19.8	
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、でん粉、油、砂糖	鶏肉	しょうが、にんじん、たまねぎ		
		浅漬け			キャベツ、きゅうり、にんじん		
14 月	○	子供パン	小麦粉	大豆		663 22.7	
		マグロカツ	小麦粉、揚げ油	マグロ、ほたて			
		コーンサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ		
15 火	○	バターナッツかぼちゃのスープ	米粉、油	ベーコン、バター、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ	610 24.8	
		ご飯	米				
		親子煮	じゃがいも、油、砂糖	卵、鶏肉、生揚げ	にんじん、たまねぎ		
16 水	○	磯香和え		のり	こまつな、キャベツ、もやし	563 20.2	
		キムチチャーハン	米、油	豚肉	白菜、たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく、青ピーマン、ねぎ		
		小松菜入り揚げ餃子	小麦粉、揚げ油	豚肉	小松菜、キャベツ、たまねぎ、にんにく		
17 木	○	華わかめのチョナムル	油、砂糖	わかめ	もやし、ほうれんそう、えのき、にんにく、パプリカ	604 23.0	
		ご飯	米				
		生揚げのすき煮	こんにゃく、じゃがいも、油、砂糖	鶏肉、生揚げ	にんじん、たまねぎ、こまつな		
18 金	○	ごまだれ和風サラダ	ごま、油、砂糖	わかめ、みそ	キャベツ、きゅうり	617 30.5	
		でん粉、油、砂糖	豚肉、昆布、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、たけのこ、こまつな、ねぎ			
		小麦粉					
		しゃりしゃり大豆	でん粉、砂糖、揚げ油	大豆			
24 木	○	小松菜のおひたし			こまつな、もやし	582 23.3	
		ご飯	米				
		じゃがいもと揚げボールの煮物	じゃがいも、でん粉、揚げ油、油、砂糖	タラ、イトヨリ(魚)	たまねぎ、にんじん、たけのこ、トマト		
25 金	○	ごま和え	ごま、砂糖		こまつな、もやし、キャベツ	582 26.9	
		ご飯	米				
		じゃこのカレーふりかけ	油、砂糖	ちりめんじゃこ(魚)	にんにく、たまねぎ		
28 月	○	鶏肉のさっぱり煮	じゃがいも、油、砂糖	豚肉、大豆	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	603 26.5	
		からし和え			こまつな、キャベツ、もやし		
		ツイストパン	小麦粉	大豆			
29 火	○	ポークビーンズ	じゃがいも、油、砂糖	ベーコン、豚肉、大豆	たまねぎ、にんじん、ぶどう、トマト	664 28.9	
		小松菜とわかめのサラダ	油、砂糖	わかめ	こまつな、きゅうり、とうもろこし		
		ご飯	米				
30 水	○	ひじきのふりかけ	ごま、砂糖	ひじき、かつお節		645 25.8	
		さばの照り焼き	砂糖	さば	しょうが		
		さつま汁	さつまいも、こんにゃく、油	鶏肉、豆腐、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ		
30 水	○	ご飯	米			645 25.8	
		生揚げと豚肉のみそ煮	じゃがいも、油、砂糖	生揚げ、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが		
		ごま酢和え	ごま、砂糖		こまつな、キャベツ、にんじん		

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。

☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。