

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
8/29(金)	白なすのミートソース スパゲッティ	スパゲッティ 食塩 なたね油 オリーブ油 / なす 食塩 豚肉 牛肉 たまねぎ にんじん にんにく オリーブ油 カットトマト缶 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 赤ワイン プイヨン 黒こしょう パセリ
564kcal 17%	コーヒー牛乳	生乳 砂糖 コーヒー 乳製品 重曹
	学校で育てた バターナッツかぼちゃのサラダ	善前小産バターナッツかぼちゃ きゅうり キャベツ たまねぎ 米酢 なたね油 三温糖 食塩 白こしょう
	冷凍みかん	みかん
1(月)	炊き出し用きのこご飯	アルファ米(うるち米) 味付乾燥具材(水煮だけのこ 水煮ぶなしめじ こんにゃく 発酵調味料 水煮きくらげ デキストリン 食塩 砂糖 乾しいたけ かつお節エキス/調味料(アミノ酸等) 水酸化カルシウム)
583kcal 14%	牛乳	牛乳
	いわしのカリカリフライ	マイワシ 水飴 たん白加水分解物 砂糖 しょうが 食塩 発酵調味料 なたね油 パーム油
	けんちん汁	豆腐 じゃがいも だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく ごぼう こまつな なたね油 かつおだし さばだし そうだだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖
	災害用ビスケット	小麦粉 砂糖 ショートニング油 練乳 コーンスターチ ブドウ糖 白胡麻 食塩 膨張剤(含イースト)
2(火)	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
547kcal 15%	四川豆腐	豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ナンプラー 甜面醬 豆板醤 三温糖 山椒 馬鈴薯でん粉 ごま油
	こんにゃくのナムル	サラダこんにゃく きゅうり 緑豆もやし 長ねぎ にんにく ごま油 なたね油 塩だれ
3(水)	4・5・6年 タコライス	精米 ビタミン強化米鉄分プラス / 豚肉 ひよこ豆 たまねぎ なたね油 カットトマト缶 にんにく なたね油 トマトケチャップ 赤ワイン チリパウダー パプリカ 食塩 白こしょう
561kcal 16%	牛乳	牛乳
	カリノケールのスープ	無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) キャベツ たまねぎ じゃがいも カリノケール セロリー レンズ豆 とうもろこし オリーブ油 鶏がらスープ 白ワイン しょうゆ プイヨン 食塩 白こしょう
	冷凍マンゴー	マンゴー
3(水)	1・2年 照焼チキンピザ	小麦粉 パン酵母 三温糖 食塩 牛乳 オリーブ油 鶏肉 たまねぎ しめじ なたね油 しょうゆ 三温糖 みりん 清酒 馬鈴薯でん粉 半固体状ドレッシング チーズ 焼きのり
592kcal 17%	牛乳	牛乳
	カリノケールのスープ	無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) キャベツ たまねぎ じゃがいも カリノケール セロリー レンズ豆 とうもろこし オリーブ油 鶏がらスープ 白ワイン しょうゆ プイヨン 食塩 白こしょう
	冷凍マンゴー	マンゴー
4(木)	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
	牛乳	牛乳
523kcal 15%	ジャージャーじゃがいも	じゃがいも 豚肉 たまねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ 甜面醬 豆板醤 しょうゆ みりん 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう
	チョレギサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 こまつな にんじん わかめ しょうゆ ごま油 三温糖 にんにく コチュジャン 食塩 ごま / 韓国味付海苔(乾のり ごま油 食塩)
5(金)	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
559kcal 18%	鮭のヤンニョムカンジャンかけ	鮭 馬鈴薯でん粉 なたね油 しょうが にんにく 長ねぎ しょうゆ 三温糖 清酒 ごま 一味唐辛子 ごま油
	沢煮碗	豚肉 清酒 えのきたけ 長ねぎ ごぼう ブドウ糖 にんじん 干しいたけ 三つ葉 かつおだし 昆布だし しょうゆ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
	梨	梨
8(月)	きび入りわかめご飯	精米 ビタミン強化米鉄分プラス もちきび わかめご飯の素(わかめ 水飴 食塩 昆布エキス 酵母エキス 牛乳 牛乳 セルロース pH調整剤 乳化剤)
574kcal 17%	いかのアーモンドがらめ	いか 馬鈴薯でん粉 なたね油 しょうゆ みりん 三温糖 アーモンド
	冬瓜汁	鶏肉 豆腐 冬瓜 にんじん 長ねぎ しめじ こまつな なたね油 かつおだし さばだし そうだだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖
9(火)	米粉入りコッペパン	米粉パン(米粉 小麦粉 小麦たんぱく 砂糖 ショートニング イースト 食塩 ビタミンC)
	牛乳	牛乳
516kcal 17%	給食室で作る 埼玉県産ブルーベリーのジャム	埼玉県産ブルーベリー グラニュー糖 レモン果汁 ぶどう糖 寒天 ゲル化剤
	カレーポトフ	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん しめじ なたね油 鶏がらスープ 白ワイン プイヨン 食塩 白こしょう カレー粉
	こまつなサラダ	こまつな きゅうり 食塩 昆布 とうもろこし 三温糖 米酢 しょうゆ ごま油 ごま
10(水)	発芽玄米ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 発芽玄米
	牛乳	牛乳
544kcal 18%	きゅうちゃん漬け	きゅうり しょうが とうがらし しょうゆ みりん 米酢 ごま
	さばのネギ香り焼き	マサバ 長ねぎ 醤油 清酒 みりん ごま(煎り) 食用ごま油 食塩
	わかめスープ	豆腐 わかめ だいこん にんじん 青梗菜 えのきたけ 長ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう ごま油
11(木)	トマトライス	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 鶏がらスープ トマトジュース なたね油 食塩
	牛乳	牛乳
590kcal 15%	ポークストロガノフ	豚肉 大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく なたね油 鶏がらスープ 豚骨スープ カットトマト缶 デミグラスソース 小麦粉 バター なたね油 赤ワイン ウスターソース しょうゆ 食塩 白こしょう ローリエ サワークリーム
	カリノケールのサラダ	カリノケール カリフラワー キャベツ にんにく オリーブ油 米酢 三温糖 食塩 黒こしょう
12(金)	カレーうどん	地粉うどん(小麦粉 食塩 小麦たんぱく) / 鶏肉 油揚げ だいこん にんじん しめじ 長ねぎ かつおだし カレーフレーク しょうゆ みりん 三温糖 食塩
646kcal 14%	牛乳	牛乳
	わかめサラダ	わかめ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうゆ なたね油 米酢 三温糖 ごま
	スイートポテト	さつまいも 米粉 ベーキングパウダー バター グラニュー糖 鶏卵 生クリーム
16(火)	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
	牛乳	牛乳
541kcal 16%	韓国風のり佃煮	焼きのり しょうゆ 清酒 三温糖 ごま油 にんにく コチュジャン
	肉じゃが	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん なたね油 かつおだし しょうゆ 清酒 みりん 三温糖
	ごまだれサラダ	緑豆もやし きゅうり キャベツ しょうゆ 米酢 三温糖 ごま油 ごま

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料									
17(水) 620kcal 16%	チャーハン	精米 鶏卵	ビタミン強化米鉄分プラス 食塩	鶏がらスープ なたね油	豚骨スープ 焼き豚	しょうゆ たまねぎ	食塩 にんじん	ごま油 グリーンピース	なたね油	しょうゆ	清酒 黒こしょう
	牛乳	牛乳									
	ししゃもフリッター	ししゃも	小麦粉 澱粉(とうもろこし)	コーンフラワー	食塩	砂糖	加工澱粉	膨張剤	揚げ油	なたね油	
	豆腐の中華スープ	豆腐	きくらげ	だいこん	にんじん	青梗菜	葉ねぎ	しょうが	鶏がらスープ	豚骨スープ	しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油
18(木) 592kcal 13%	ターメリックライス	精米	ビタミン強化米鉄分プラス	なたね油	鶏がらスープ	ターメリック	食塩				
	牛乳	牛乳									
	学校で育てた バターナッツかぼちゃ とお芋のシチュー	鶏肉	無塩せきベーコン(豚ばら肉	食塩	砂糖	香辛料)	善前小産バターナッツかぼちゃ	さつまいも	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム かぼちゃ なたね油 鶏がらスープ チーズ 牛乳 米粉 ブイヨン 白こしょう
	こんにゃくサラダ	こんにゃく	にんじん	きゅうり	緑豆もやし	キャベツ	なたね油	ごま油	米酢	しょうゆ	三温糖 食塩 白こしょう ごま
19(金) 586kcal 16%	1・3・4年 鶏れんこんそぼろ丼	精米 鶏肉	ビタミン強化米鉄分プラス れんこん	しょうが	なたね油	しょうゆ	三温糖	清酒	みりん	ごま	
	牛乳	牛乳									
	ガルビュールスープ	無塩せきベーコン(豚ばら肉	食塩	砂糖	香辛料)	じゃがいも	キャベツ	たまねぎ	にんじん	長ねぎ	パセリ 手亡豆 なたね油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩 白こしょう
	はちみつヨーグルト	生乳	乳製品	砂糖	はちみつ	乳酸菌					
19(金) 632kcal 17%	5・6年 照焼チキンピザ	小麦粉 みりん	パン酵母	三温糖	食塩	牛乳	オリーブ油	鶏肉	たまねぎ	しめじ	なたね油 しょうゆ 三温糖
	牛乳	牛乳									
	ガルビュールスープ	無塩せきベーコン(豚ばら肉	食塩	砂糖	香辛料)	じゃがいも	キャベツ	たまねぎ	にんじん	長ねぎ	パセリ 手亡豆 なたね油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩 白こしょう
	はちみつヨーグルト	生乳	乳製品	砂糖	はちみつ	乳酸菌					
22(月) 579kcal 18%	もち麦ごはん	精米	ビタミン強化米鉄分プラス	大麦(もち麦)							
	牛乳	牛乳									
	味付海苔	乾のり	砂糖	醤油	かつおだし	昆布だし	食塩	水飴	馬鈴薯澱粉	甘藷澱粉	
	じゃがいもと 鶏肉のさっぱり煮	じゃがいも	なたね油	鶏肉	たまねぎ	にんじん	さやいんげん	大豆	にんにく	しょうが	三温糖 しょうゆ ブイヨン 米酢
24(水) 491kcal 20%	茎わかめのピリ辛和え 中華炊き込みご飯	茎わかめ	キャベツ	きゅうり	緑豆もやし	しょうゆ	米酢	三温糖	にんにく	レッドペッパー	ごま油 ごま
	牛乳	牛乳									
	さわらの詩仙焼	サワラ	醤油	みりん	風調味料	豆板醤	長ねぎ				
	フォー	フォー麺(米 馬鈴薯澱粉)	鶏肉	緑豆もやし	こまつな	にんじん	えのきだけ	鶏がらスープ	ガラスープ	ナンプラー	清酒 食塩 三温糖 白こしょう
25(木) 1387kcal 11%	白ごはん	精米	ビタミン強化米鉄分プラス								
	牛乳	牛乳									
	家常豆腐	生揚げ	豚肉	清酒	きくらげ	にんじん	長ねぎ	たけのこ	キャベツ	しょうが	にんにく なたね油 米みそ 豆板醤 清酒 しょうゆ 三温糖 鶏がらスープ 豚骨スープ 馬鈴薯でん粉 ごま油
	ひじきの中華サラダ	ひじき	三温糖	しょうゆ	みりん	きゅうり	緑豆もやし	にんじん	しょうゆ	米酢	ごま油 三温糖 食塩 白こしょう
26(金) 546kcal 18%	1・2・6年 ソイ丼	精米	ビタミン強化米鉄分プラス	大麦(もち麦)	しょうが	しょうゆ	三温糖	鶏がらスープ	豚骨スープ	馬鈴薯でん粉	ごま油
	牛乳	牛乳									
	野菜とたまごのスープ	鶏卵	キャベツ	たまねぎ	にんじん	こまつな	しめじ	わかめ	鶏がらスープ	しょうゆ	ブイヨン 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
	サンブールン	サンブールン									
26(金) 526kcal 15%	3・4年 カレーパン	子供パン(小麦粉	砂糖	ショートニング	イースト	食塩	小麦たんぱく	ビタミンC)	豚肉	たまねぎ	にんじん
	牛乳	牛乳									
	野菜とたまごのスープ	鶏卵	キャベツ	たまねぎ	にんじん	こまつな	しめじ	わかめ	鶏がらスープ	しょうゆ	ブイヨン 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
	サンブールン	サンブールン									
29(月) 616kcal 19%	秋の香りごはん	精米	ビタミン強化米鉄分プラス	もち米	かつおだし	栗	清酒	しょうゆ	食塩	鶏肉	油揚げ
	牛乳	牛乳									
	赤魚の竜田揚げ	赤魚	しょうゆ	にんにく	三温糖	清酒	食塩	馬鈴薯でん粉	なたね油		
	かいわれ大根の味噌汁	豆腐	だいこん	じゃがいも	かいわれ大根	もずく	煮干し	米みそ			
30(火) 591kcal 18%	トーフラーメン	中華めん(小麦粉	食塩	かんすい)	豚肉	豆腐	たまねぎ	長ねぎ	にんじん	わかめ	しょうが
	牛乳	牛乳									
	ころころ大学芋	さつまいも	白いんげん豆	馬鈴薯でん粉	なたね油	三温糖	しょうゆ	みりん	はちみつ		
	塩キャベツ	キャベツ	にんにく	ごま油	なたね油	食塩	ガラスープ	ごま			
〇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。										令和7年8・9月 平均	
〇栄養量は、3年生量のエネルギーとたんぱく質エネルギー比(献立全体のエネルギーに占める割合)を掲載しています。										エネルギー	604 kcal
〇日本食品標準成分表(八訂)による計算値を掲載しています。										たんぱく質	16%

○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。

○栄養量は、3年生量のエネルギーとたんぱく質エネルギー比（献立全体のエネルギーに占める割合）を掲載しています。

○日本食品標準成分表（八訂）による計算値を掲載しています。

令和7年8・9月 平均	
エネルギー	604 kcal
たんぱく質	16%