



さいたま市立蓮沼小学校
令和7年8・9月号

日 (曜)	献立名	主 な 食 品 と そ の 働 き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの ものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる			
8/29 (金)	㊦ 2学期給食開始 ㊦						
	ナン		こむぎこ さとう しよくぶつあぶら		しお	610 25.6	
	ネパールふうチキンカレー	とりにく ヨーグルト	じゃがいも さとう しよくぶつあぶら	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん	カレーこ チキンスープ ローリエパウダー ターメリック カルダモン クミンパウダー クローブパウダー ガラムマサラ しお こしょう ナツメグパウダー		
	こまつなサラダ		さとう しよくぶつあぶら オリーブあぶら	もやし こまつな コーン	しょうゆ す しお		
	みかんシャーベット		さとう みずあめ		みかんかじゅう		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
9/1 (月)	㊦ 9月1日は「防災の日」です。関東大震災から今年は102年です。災害対策用の「防災米」と「防災ビスケット」を出します。						
	㊦ぼうさいよう きのごはん		こめ こんにやく さとう	たけのこ しめじ きくらげ しいたけ	しお かつおぶしエキス	622 21.4	
	にくだんごのあまずあん	とりにく	パンこ さとう しよくぶつあぶら でんぷん	たまねぎ	しょうゆ す トマトケチャップ		
	すいとん	ぶたにく みそ	こむぎこ でんぷん こんにやく しよくぶつあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	しお かつおだしじる こんがだしじる しょうゆ		
	㊦ぼうさいよう ビスケット	れんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング ごま コーンスターチ		しお イースト		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
2 (火)	もずくどん (はくはん)		こめ しよくぶつあぶら			605 21.8	
	もずくどん (< >)	もずく ぶたにく だいず	しよくぶつあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが コーン	さけ しょうゆ みりん しお		
	すいぎょうざスープ	ぶたにく ほたて	こむぎこ ラード さとう しよくぶつあぶら だいずあぶら でんぷん ねぶかあぶら	にら はくさい キャベツ にんにく ねぶかねぎ しょうが しいたけ エリンギ にんじん こまつな	しょうゆ しお ポークスープ ちゅうかだしのもと オイスターソース		
	れいとうみかん			みかん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3 (水)	しおやきそば	ぶたにく	こむぎこ こめあぶら ごまあぶら ラード	ねぶかねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし	しお かんすい しょうゆ ちゅうかだしのもと さけ しおこうじ	645 23.7	
	きびなごのかりかりフライ	きびなご	しよくぶつあぶら みずあめ さとう じゃがいも でんぷん こめこ こめあぶら げんまいこ	しょうが	しお イースト		
	フルーツしらたま		さとう もちこめ でんぷん	みかん バインアップル きもも レモン	ぶどうかじゅう なし かじゅう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はくはん		こめ しよくぶつあぶら				
4 (木)	のりつくだに(こがくろ)	のり	みずあめ さとう		しょうゆ す	640 20.9	
	にくじゃが 	ぶたにく	こむぎこ じゃがいも しらたき しよくぶつあぶら さとう	たまねぎ ねぶかねぎ にんじん いんげん	さけ しょうゆ しお かつおだしじる こんがだしじる		
	ごまずあえ	わかめ	さとう ごま	コーン キャベツ もやし	しょうゆ す しお		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はくはん		こめ しよくぶつあぶら				
5 (金)	マーボーカレー	とうふ ぶたにく だいず みそ だし ぶんじゅう チーズ	しよくぶつあぶら さとう ごまあぶら だいずあぶら でんぷん こむぎこ ラード はちみつ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ パナナ	トウバンジャン ちゅうかだしのもと さけ みりん しょうゆ トマトケチャップ トウチジャン さけかす しお カレーこ さつまいもパウダー はくさいパウダー キャベツパウダー オニオンパウダー トマトパウダー ミルクカルシウム	580 20.5	
	パリパリキャベツ	こんが	ごまあぶら さとう	キャベツ	しお しょうゆ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くらパン		こむぎこ こくとう ビートとう マーガリン タビオカ		イースト しお	632 26.5	
ポークビーンズ	だいず ぶたにく チーズ	さとう じゃがいも しよくぶつあぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック からしこ こしょう			
こんにやくサラダ	とうにゅう	こんにやく さとう しよくぶつあぶら オリーブあぶら	こまつな もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ す しお			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
9 (火)	ぶたキムチひやしすだちうどん(うどん) (ぶたキムチ)<<>>	こんが ぶたにく	さとう	はくさい だいこん とうがらし にんにく にんじん ねぶかねぎ しょうが	しお	627 23.3	
	(ひやしすだちつゆ)<こがくろ>	かつおぶし		だいこん すだち レモン	しょうゆ す しお		
	みそポテト	みそ	じゃがいも こむぎこ しよくぶつあぶら さとう		しょうゆ みりん		
	わらびもち(こがくろ)	きなこ	あずき さとう わらびこ		かんてん しお		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	げんきモリモリなっとうどんぶり(はくはん) (げんきモリモリなっとうどんぶり)<<>>	とりにく ぶたにく だいず	こめ しよくぶつあぶら	しょうが にんにく ねぶかねぎ だいこんば だいこん とうがらし	さけ しょうゆ しお す		
10 (水)	つみれじる 	ほたて たら	さとう でんぷん しよくぶつあぶら ねぶかあぶら	はくさい しいたけ エリンギ にんじん ねぶかねぎ こまつな	たいだし しお ポークスープ ちゅうかだしのもと しょうゆ オイスターソース	576 23.9	
	◆なし			なし 			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	◆さいたまヨーロッパやさいの日…旬の イタリアまるなす を紹介します。◆						
11 (木)	はくはん		こめ しよくぶつあぶら			617 21.0	
	◆イタリアまるなすとあつあげのみそいために	ぶたにく とりにく あつあげ だいず	しよくぶつあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	なす ビーマン あかパプリカ たまねぎ にんじん にんにく	しょうゆ しお トウバンジャン テンメシジャン ポークガラスープ トマトケチャップ		
	くきわかめのチョナムル 	くきわかめ	さとう ごまあぶら ごま	もやし えのきたけ にんじん にんにく	しょうゆ パプリカパウダー す しお		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12 (金)	ハムとたまごのピラフ	ぶたにく たまご	こめ バター ラード さとう しょうゆ しんに でんぷん しよくぶつあぶら	にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース	コンソメ しろワイン しお こしょう ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス す	643 21.0	
	◆こいわしのマリネ	いわし	でんぷん しよくぶつあぶら さとう オリーブあぶら	あかパプリカ パセリ たまねぎ レモン	しろワイン しお こしょう す		
	◆パンプキンスイートポテトサラダ	ヨーグルト	さつまいも しよくぶつあぶら みずあめ さとう	かぼちゃ ぶどう えだまめ	す しお		
	マスカットジョア	だっしふんにゅう	さとう みずあめ		マスカットかじゅう		

日 (曜)	献立名	主 食 品 と そ の 働 き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの もとになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
16 (火)	のうこうとんこつぎょかいにくやさいまぜめん (ちゅうかめん)		こむぎこ こめあぶら		しお かんすい	621 28.1
	(にくやさい) <ぐ>	ぶたにく	しゃくぶつあぶら	もやし にんにく キャベツ にんじん	こしょう ちゅうかだしのもと	
	のうこうとんこつぎょかいつゆ(こぶくろ)		さとう みずあめ しゃくぶつあぶら		しょうゆ とんこつエキス ポークチキン こうみオイル しお す さばぶしふんまつ そうだがしふんまつ にぼしふんまつ かつおエキス とりがらだし	
	しゅうまい	ぶたにく	でんぶん パンこ さとう こむぎこ	たまねぎ	しお こしょう	
	フローズンヨーグルト	なまクリーム れんにゅう だっしふんにゅう	さとう こんにゃくいも		かんてん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
☆ 9月17日は「イタリア料理の日」です。イタリア語で「料理」を意味する「クチャーナ」から、「ク(9)チー(1)ナ(7)」と読む語呂合わせで9月17日に設定されたそうです。この日は、イタリア料理を作ります。						
17 (水)	ツイストパン		こむぎこ さとう ショートニング		イースト しお	662 24.9
	☆たらのバジルフライ	たら	パンこ でんぶん こむぎこ しゃくぶつあぶら さとう	バジル にんにく あかピーマン	しお さけかす	
	☆ミネストローネ	ぶたにく	さとう マカロニ オリーブあぶら じゃがいも	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト パセリ	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス クチャップ こしょう コンソメ チキンスープ オレガノ ローリエ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18 (木)	わかめごはん	わかめ	こめ しゃくぶつあぶら さとう ごま		しお	564 22.0
	はすらビットあつやきたまご	たまご	さとう でんぶん しゃくぶつあぶら		かつおだし す しお しょうゆ	
	ちくぜんに	とりにく あつあげ	こんにゃく じゃがいも しゃくぶつあぶら さとう	ごぼう だいこん にんじん しいたけ しょうが いんげん	さけ しょうゆ しお みりん かつおだし じじる こんぶだしじる わふうだしのもの	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
◎ 毎月19日は「食育の日」 🍴 日本めぐり〜近畿地方の 郷土料理 を 紹介します。〜 🍴 ◎9月20日「彼岸の入り」・・・お彼岸には、おはぎをお供えする習慣があり、その理由は小豆の赤色が魔除けの効果を持つと信じられているからです。						
19 (金)	はくはん		こめ しゃくぶつあぶら			637 27.0
	★かしわのすきに 	とうふ とりにく	しらたき しゃくぶつあぶら さとう	はくさい たまねぎ ねぶかねぎ にんじん えのきたけ しいたけ いんげん	みりん しょうゆ しお わふうだしのもの	
	★もみうり	わかめ	さとう ごま	きゅうり もやし 	しょうゆ す しお	
	◎きなこおはぎ	あずき きなこ	もちごめ		しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
🌐 世界の料理・・・韓国料理を作ります。 🌐						
22 (月)	はくはん		こめ しゃくぶつあぶら			593 23.0
	☆ブルコギ 	ぶたにく こんぶ	さとう ごまあぶら でんぶん ごま	しょうが にんにく はくさい だいこん とうがらし にんじん ねぶかねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン しめじ りんご	しょうゆ しおこうじ さけ しお コチ ジャン こしょう	
	☆ナムル 		ごまあぶら さとう	もやし こまつな にんにく しょうが	しょうゆ す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
🍣 おさかなの日・・・旬の さんま を 紹介します。 🍣						
24 (水)	◆さんまのかばやきどん(たれごはん)	のり	こめ しゃくぶつあぶら さとう ごま		しょうゆ みりん	670 24.0
	(さんまのかばやき) 	さんま	でんぶん さとう しゃくぶつあぶら		しょうゆ みりん	
	けんちんじる	とうふ	じゃがいも こんにゃく しゃくぶつあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	しょうゆ さけ しお かつおだしじる こんぶだしじる	
	◆ぶどう			ぶどう 		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25 (木)	はくはん		こめ しゃくぶつあぶら			575 25.0
	とりにくとじゃがいものさっぱり 	とりにく だいず	じゃがいも さとう しゃくぶつあぶら	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが いんげん	わふうだしのものと しょうゆ しお す	
	◆あきがおるおひたし 			こまつな もやし しめじ えのきたけ	しょうゆ わふうだしのものと	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26 (金)	セルフドッグ(コッパパンスライス)		こむぎこ マーガリン さとう		イースト しお	647 28.0
	(ソーセージ)	ぶたにく	さとう		トマトケチャップ ちゅうのうソース キャラウェイパウダー パンこうぼ しお こしょう	
	しろいんげんまめのこめことうにゅうクリームに	ぶたにく あさり とうにゅう しろいんげん まめ	さとう じゃがいも こめこ オリーブ あぶら	にんじん マッシュルーム パセリ たまねぎ	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン コンソメ オールスパイス こしょう	
	かむかむかいそうサラダ	こんぶ	さとう オリーブあぶら しゃくぶつあぶら ごま	もやし コーン	しょうゆ す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
🍀 ラッキーにんじんの日・・・「とんじる」の中に 星型にんじんが かかれています。 🍀 🍀 おさかなの日・・・旬の さけ を 紹介します。 🍀						
29 (月)	◆さつまいもごはん 		こめ しゃくぶつあぶら さつまいも ごま		しお しょうゆ さけ	609 29.2
	◆さけのきのこあんかけ 	さけ	でんぶん しゃくぶつあぶら さとう	にんじん たまねぎ たもぎたけ しめじ えのきたけ え だまめ	しょうゆ	
	ラッキーにんじんいり とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも こんにゃく しゃくぶつあぶら でんぶん	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	かつおだしじる こんぶだしじる しょう ゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30 (火)	◆シーフードときのこのわふうスパゲツティ	ぶたにく いか あさり	スパゲツティ オリーブあぶら しゃく ぶつあぶら バター	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ まいた け ピーマン だいこん	わふうだしのものと しお しょうゆ しろ ワイン	594 23.0
	ひじきマリネ 	ひじき	さとう しゃくぶつあぶら	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ さけ みりん す しお	
	◆りんごのタルト 	とうにゅう	こめこ さとう ショートニング さとう とうもろこしこ しゃくぶつあぶら みずあめ だいずこ こんにゃくこ	りんご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

◇献立表の栄養価は中学年のもの表示してあります。◇献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。
◇料理の作り方や加工食品の食材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。 ◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理) ★郷土料理 ☆世界の料理