



日	曜	献立名			食材名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	主菜・副菜・果物	血・肉・骨のもとになる 1,2群の食品	熱や力のもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3,4群の食品		
27	金	ナン		キーマカレー ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏挽肉 ツナ ヨーグルト レンズ豆	ナン 小麦粉 油 きび糖 寒大	にんにく たまねぎ 生姜 アップルソース にんにく セロリー ホールトマト ベビーコーン キャベツ ホールコーン 大根	800	38.5
30	月	青椒肉絲丼 (麦ご飯)		ワンタンスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	生姜 にんにく 長ねぎ ピーマン たけのこ もやし 白菜 小松菜 冷凍みかん にんにく たまねぎ	820	34.5
31	火	ガーリック トースト		チキンピース グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	食パン 油 きび糖 マーガリン じゃが芋	にんにく パセリ たまねぎ セロリー いんげん 生姜 キャベツ きゅうり アスパラガス ホールコーン	847	34.4
1	水	キムチ炒飯		きびなごサクサク揚げ 春雨スープ	牛乳 豚肉 きびなご 鶏肉 豆腐	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 春雨	にんにく 白菜キムチ たまねぎ 干しいたけ えのきたけ チンゲン菜 長ねぎ もやし	761	32.2
オリンピック・パラリンピックメニュー「イギリス」									
2	木	コーン ピラフ		フィッシュ(ホキ)& チップス 野菜スープ 紅茶ゼリー	牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン	精白米 麦 油 きび糖 じゃが芋 グラニュー糖 マカロニ 寒天	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールコーン グリーンピース キャベツ かぶ 小松菜 にんにく	839	32.8
3	金	麦ご飯		四川豆腐 茎わかめのナムル 冷凍パイ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 茎わかめ	精白米 麦 油 きび糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン 長ねぎ 干しいたけ にんにく たけのこ サーサイ バイナップル 大根 きゅうり えのきたけ	778	31.4
6	月	梅じゃこ ご飯		いかの唐揚げ さつま汁 水ようかん	牛乳 いか 油揚げ わかめ 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ 小豆	精白米 麦 油 きび糖 さつま芋 ごま 片栗粉 寒天 こんにゃく	梅 枝豆 ごぼう にんにく 長ねぎ ゆかり しめじ	814	33.8
7	火	中華丼		しゅうまい 春雨サラダ	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 あさり 鶏肉	精白米 麦 油 きび糖 ごま 片栗粉 春雨 ごま油 しゅうまい皮	たまねぎ にんにく 小松菜 生姜 たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ チンゲン菜 白菜	792	33.1
8	水	麦ご飯 (ツナじゃこ)		ピリ辛肉じゃが 米こめサラダ	牛乳 ツナ 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ	精白米 麦 油 きび糖 ごま ごま油 米粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ いんげん にんにく 生姜 ホールコーン キャベツ きゅうり もやし 長ねぎ	836	31.3
9	木	麦ご飯		生揚げとごぼうのみそ煮 海藻サラダ 梨	牛乳 生揚げ 豚肉 京桜みそ わかめ	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たけのこ たまねぎ ごぼう いんげん もやし キャベツ 大根 ホールコーン 梨	824	33.4
10	金	きのこスパ ゲッティ		アーモンド入りキャラ メルポテト 小松菜のサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 刻みのり	スパゲッティ 油 きび糖 ごま油 バター さつま芋 アーモンド グレープシードル	にんにく たまねぎ にんにく しめじ しめじ エリンギ ピーマン 小松菜 きゅうり ホールコーン	828	27.8
13	月	ポテト ピラフ		タンドリーチキン マカロニスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト ほたて貝柱	精白米 麦 油 きび糖 バター じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ ハブリカ ピーマン にんにく 生姜 にんにく キャベツ かぶ かぶの葉	782	34.2
14	火	秋なす ごま汁 うどん		笹かまぼこ磯辺揚げ からし和え	牛乳 鶏卵 笹かまぼこ 青のり 油揚げ 鶏肉	うどん 油 きび糖 ねりごま 小麦粉 ごま油	しめじ なす ほうれん草 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんにく	818	32.4
15	水	さいたま市産 白米 (あさりしぐれ 煮)		じゃが芋そぼろ煮 こんにゃくサラダ 冷凍みかん	牛乳 あさり 鶏挽肉	精白米 油 きび糖 ごま じゃが芋 片栗粉 こんにゃく	ごぼう 生姜 にんにく たまねぎ いんげん 大根 きゅうり キャベツ 冷凍みかん	827	32.6
16	木	焼肉炒飯		春巻き 酸辣湯 巨峰	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 麦 油 きび糖 ラー油 春巻き皮 片栗粉	たまねぎ にんにく だしの 生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ えのきたけ 青梗菜 小松菜 もやし 巨峰	775	35.7
21	火	ツイストパン		かぼちゃのグラタン コーンサラダ バナナ	牛乳 豚挽肉 チーズ	ツイストパン 油 きび糖 パン粉	生姜 にんにく かぼちゃ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン バナナ	862	34.1
22	水	こぎつね 寿司		かんばち竜田揚げ おひたし 月見だんご	牛乳 かんばち 油揚げ 鶏挽肉 きな粉	精白米 油 きび糖 白玉 黒蜜	にんにく たけのこ 干しいたけ いんげん 生姜 小松菜 もやし キャベツ 白菜	865	35.5
24	金	親子丼		大豆とさつま芋の唐揚 げ 辛子和え	牛乳 大豆 鶏肉 鶏卵	精白米 麦 片栗粉 油 きび糖 ごま さつま芋	にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース 小松菜 キャベツ もやし	860	34
27	月	さいたま市産 白米		さんまの蒲焼き 豚汁 ゆかり和え	牛乳 みそ さんま 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 油 きび糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	キャベツ きゅうり 白菜 ゆかり ごぼう 大根 にんにく 長ねぎ しめじ	849	29.5
28	火	五目ご飯		卵焼き ごま和え 梨	牛乳 油揚げ 鶏卵 鶏肉 豚挽肉 ひじき	精白米 麦 油 きび糖 ごま	にんにく たけのこ もやし グリーンピース ほうれん草 梨 たまねぎ 白菜 小松菜	765	31.4
29	水	麻婆 ラーメン		青のりポテト 中華和え	牛乳 わかめ 豆腐 豚挽肉 みそ 青のり	中華麺 ごま油 油 きび糖 じゃが芋 ごま	生姜 にんにく たけのこ にんにく たら 長ねぎ 小松菜 大根 もやし	851	32.9
30	木	食パン ジャム		鯛のバターレモン焼き ホワイトソース コールスローサラダ	牛乳 鯛 鶏肉 白花豆ペースト	食パン 油 きび糖 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく パセリ レモン たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり グリンピース	799	37.8

食事の前
必ず手洗い
消毒をしましょう

夏休みも終わり2学期
が始まりました。

2学期も、安全でおいし
い給食を作りたいと思いま
す。

皆さんも、早寝・早起
き・朝ごはんを心がけ、
感染予防をし、1日を元
気に過ごしましょう。

2日(木)
オリンピック・パラリン
ピックメニューは、
パラスポーツの祥祥国と
言われている
イギリスです。
「フィッシュ&チップ
ス」
「紅茶のゼリー」
にしました。
楽しみにしていただき
い。

9日(木)、28日(火)
旬の果物「梨」

疲労回復の強い味方
「アスパラギン酸」
「クエン酸」が含まれて
います。

給食室で、皮をむき
芯を取ります。残さず食
べて下さい。



22日(水)
『かんばち』
30日(木)
『鯛』

☆農林水産省
「国産農林水産物等販売
促進緊急対策」により、
昨年に続き、給食に提供
されることになりました。



☆献立は材料等の都合により変更する場合があります。
☆8月30日(月)・31日(火)は、当初の予定通り3年生給食ありません。お弁当持参となります。☆17日(金)は体育祭のため給食はありません。

