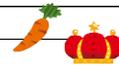




こんだて

さいたま市立大宮東小学校
令和6年7月から9月6日号

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		
◆魚の日…旬の あじ を紹介します 🐟 ○○先生の好きな給食・思い出の給食「呉汁」が登場します♪						
7/1 (月)	◆えだめとコーンのまぜごはん	こんぶ	こめ しょうがつあがら さとう	コーン えだめ	しょうゆ しお	643 29.0
	◆あじフライ 	あじ	パンこ でんぷん こむぎこ しょうがつあ がら		しお こしょう ちゅうのうソース	
	◎ごじる	ぶたにく だいず みそ	じゃがいも ごまあがら	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぶかねぎ	しょうゆ かつおだしじる こんぶだしじ る	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2 (火)	スタミナがっかけうどん(うどん)		こむぎこ でんぷん			655 21.2
	(スタミナのため) <ぐ>	ぶたにく	しょうがつあがら	もやし にんじん なら にんにく 	こしょう ちゅうかスープのもと	
	(だししょうゆつゆ) <こがくろ>		みずあめ さとう	しょうが	しょうゆ しお す かつおぶしこ にほ しエキス かつおエキス	
	◆ゴーヤいりパンチピーンズ	だいず	こめこ しょうがつあがら	にがうり	パプリカパウダー ガーリックパウダー チリパウダー しお	
	◆みどりくさん ブルーベリー			ブルーベリー		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
🍷 ○○先生の好きな給食・思い出の給食「抹茶揚げパン」が登場します♪						
3 (水)	コンソメパンチあげパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング さとう しょう がつあがら	パセリ 	イースト しお コンソメ ガーリックパウ ダー チリパウダー くらこしょう オレガ ノパウダー	620 20.9
	◎まっちゃあげパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング さとう しょう がつあがら	まっちゃ 	イースト しお	
	◆みどりくさん ホクホクにんにくいり とうふのスープに	とうふ ぶたにく ほたて	さとう しょうがつあがら でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな だいこん にんにく	しお ナツメグ コリアンダー カルダモ ン コンソメ こしょう しょうゆ チキン スープ	
	◆パレンシアオレンジ			パレンシアオレンジ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
🌧️ ○○先生の好きな給食・思い出の給食「春雨サラダ」が登場します♪						
4 (木)	いわつきくさん はくはん		こめ しょうがつあがら			625 20.2
	◆にしくさん しんじゃがとんたまのピ リからに	ぶたにく	じゃがいも こんにやく ごまあがら さと う	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ えだめ にんにく しょうが	しょうゆ しお さけ コチジャン トウバ ンジャン ちゅうかだいのもと	
	◎はるさめサラダ	わかめ	ごまあがら さとう ごま はるさめ	キャベツ コーン	しょうゆ しお す かしこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5 (金)	◎うなぎのまぜごはん	うなぎ	こめ しょうがつあがら さとう		しょうゆ みりん	633 26.4
	だしまきたまご	たまご	さとう しょうがつあがら でんぷん		す しょうゆ しお かつおだしじる こ んぶだしじる	
	◆きゅうりとわかめのすのもの	わかめ	さとう ごま	もやし きゅうり	す しお しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
👨👩 ○○先生、○○先生の好きな給食・思い出の給食「白玉フルーツポンチ」が登場します♪ 🎉 2年生が「とうもろこしの皮むき体験活動」を行います 🎉						
8 (月)	ぶたキムチひやしうどん(うどん)		こむぎこ でんぷん			646 20.6
	(ぶたキムチ) <ぐ>	こんぶ 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	
	(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	
	◆みどりくさん とうもろこし(ゆで)			しお	とうもろこし	
	◎しらたまフルーツポンチ		さとう もちこめ でんぷん こんにやく	みかん バイナップル おうとう レモン	ぶどうかじゅう あかワイン かんてん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
🍷 食育の日…日本めぐり～沖縄県の 郷土料理を 紹介します。～ 🍷						
9 (火)	★ジュシー	こんぶ ぶたにく	こめ ごまあがら さとう	にんじん きくらげ しいたけ さやいんげん	しょうゆ さけ しお わふうだしのもと ホークスープ みりん	596 21.0
	★グルクンたつたあげ	グルクン	でんぷん しょうがつあがら	しょうが	しょうゆ さけ みりん	
	★パパイアイリチー	まぐろ	しょうがつあがら	パパイア にんじん 	わふうだしのもと しょうゆ しお さけ	
	れいとうパインコンポート		さとう	パイナップル		
	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。◆ 🍷 ○○先生の好きな給食・思い出の給食「揚げぎょうざ」が登場します♪						
10 (水)	◆マーボーチーズどうぶどん(ぐ)	ぶたにく とりにく とうふ だいず	しょうがつあがら さとう でんぷん ごま あがら	なす あおピーマン 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 テンメン ジャン ホークガラスープ トマトケチャ ップ	602 21.1
	(いわつきくさん はくはん)		こめ しょうがつあがら			
	◎あげぎょうざ 	ぶたにく 	ラード でんぷん ごまあがら さとう こ むぎこ	キャベツ たまねぎ なら にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう	
	◆すいか			すいか		
11 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				657 26.3
	コッパパン	だっしふんにゅう	こむぎこ マーガリン さとう		イースト しお	
	メープルふうシロップ&マーガリン(こが くろ)		みずあめ メープルシロップ さとう しょう がつあがら		しお パターミルクパウダー	
	ひよこめとシーフードのトマトに	いか えび あさり ひよこめ チーズ	じゃがいも しょうがつあがら	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく あおピー マン	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 からしこし お こしょう	
◆えだめとひじきのサラダ	ひじき	さとう しょうがつあがら オリーブあがら	もやし えだめ	しょうゆ すしお		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

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となる	(黄)おもにエネルギーの ものとなる	(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		
12 (金)	◆カラフルポークどん(ぐ)	ぶたにく	しよくぶつあがら こめ しよくぶつあがら さとう でんぷん	たまねぎ あかパプリカ えだまめ コーン	しょうゆ さけ オイスターソース すしお チキンスープ	657 27.7
	(いわつききさん はくはん)		こめ しよくぶつあがら			
	ししゃものエスニックソースがけ	ししゃも	でんぷん しよくぶつあがら さとう ごまあがら	にら にんにく	しお こしょう さけ しょうゆ コチジャン ちゅうかだしのもと チリパウダー	
	れいとうみかん			みかん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16 (火)	🍌 ラッキーにんじんの日…「レタスとトマトのえびつみれ汁」の中に 星型にんじんが かかれています。 🍌					
	もずくどん(ぐ)	もずく ぶたにく だいず	しよくぶつあがら さとう でんぷん ごまあがら	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	621 23.5
	(いわつききさん はくはん)		こめ しよくぶつあがら			
	◆レタスとトマトのえびつみれじり	ぶたにく えび すけそうだら	さとう ごまあがら でんぷん さとう ねぎあがら	ねぶかねぎ レタス しいたけ きくらげ たまねぎ トマト	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス 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	
	おさかなアーモンド(こぶくろ)	いわし	アーモンド みずあめ さとう		しお	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17 (水)	🍦 OO先生の好きな給食・思い出の給食「キャロットラベ」が登場します! 🍦セレクトアイス…事前に自分で選んだアイスを食べます! ◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の ズッキーニ を紹介します。 ◆ 1学期給食最終日					
	いわつききさん はくはん		こめ しよくぶつあがら			611 22.4
	◆なつやさいピーンズカレー	とりにく チーズ だっしふんにゅう レッドキドニー	しよくぶつあがら こむぎこ でんぷん ラード さとう はちみつ	ズッキーニ かぼちゃ きパプリカ しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト りんご パナナ	カレーこ ウスターソース しお オレガノ コリアンダー ガラムマサラ 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 しょうゆ ココア	
	◎セレクトアイス(アイスクリーム)	ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	みずあめ さとう			
	(ガリガリくんソーダ)		さとう		ぶどうとう りんごかじゅう ライムかじゅう しお	
	(ソイバナ※アレルギーたいおう)	とうにゅう	みずあめ さとう しよくぶつあがら		みりん しお	
	◎キャロットラベ		しよくぶつあがら オリーブあがら さとう	にんじん バジル にんにく	すしお こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2学期給食開始						
8/30 (金)	ナン(こぶくろ)		こむぎこ さとう		しお	615 24.7
キーマカレー	だいず ぶたにく とりにく チーズ だっしふんにゅう	じゃがいも しよくぶつあがら こむぎこ でんぷん ラード さとう はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト りんご パナナ	カレーこ ウスターソース しお オレガノ コリアンダー ガラムマサラ 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 しょうゆ ココア		
こまつなサラダ		さとう しよくぶつあがら オリーブあがら	もやし こまつな コーン	しょうゆ すしお		
フローズンヨーグルトみかん	れんにゅう だっしふんにゅう なまクリーム ぜんふんにゅう	さとう こんにやく	みかん	ホエイパウダー かんてん		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9/2 (月)	◆ 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。 ◆ 🍇 OO先生の好きな給食・思い出の給食「かぼちゃと大豆のかりんとう」が登場します! 🍇					
	◆ぶたにくとイタリアまるなすののつけひやしうどん(うどん)		こむぎこ でんぷん			612 21.4
	(ぶたにくとなすのいため)<ぐ>	ぶたにく 	ごまあがら	なす にんにく	こしょう	
	(だししょうゆつゆ)<こぶくろ>		みずあめ さとう	しょうが	しょうゆ しお すかつおぶしこ にほしエキス かつおエキス	
	◆◎かぼちゃとだいずのかりんとう	だいず ぎゅうにゅう	しよくぶつあがら さとう ごま	かぼちゃ		
	◆シャインマスカット			シャインマスカット		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3 (火)	🍗 OO先生の好きな給食・思い出の給食「照り焼きチキン」が登場します! 🍗					
	◎てりやきチキンどん(ちゃめし)		こめ しよくぶつあがら		さけ しょうゆ わふうだしのもと しお こんぶちや	644 23.0
	(てりやきチキン)	とりにく	でんぷん さとう		しょうゆ しお	
	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	
	みそしる(じゃがいも・あがらあげ)	あがらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ しめじ	こんぶだしじり こんぶだしじり しょうゆ	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
4 (水)	ジャンバラヤ	えび あさり ぶたにく	こめ しよくぶつあがら バター さとう	にんじん あおピーマン マッシュルーム にんにく トマト バジル たまねぎ とうがらし パプリカ セロリー	チキンスープ さけ しお こしょう キャラウェイパウダー トマトケチャップ チリパウダー ガーリックパウダー クミンパウダー オレガノパウダー タイム	616 20.3
	スペインふうオムレツ	たまご チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう でんぷん しよくぶつあがら	たまねぎ	すしお	
	あおなとベーコンのバターしょうゆソテー	ぶたにく	バター しよくぶつあがら さとう	こまつな コーン	しお こしょう しょうゆ ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス	
	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がり(ぐ)	とりにく だいず 	さとう ごまあがら	しょうが にんにく ねぶかねぎ だいこんぼ	さけ しょうゆ しお ラーゆ	
5 (木)	(いわつききさん はくはん)		こめ しよくぶつあがら			602 22.9
	すいぎょうスープ	ぶたにく ほたて 	こむぎこ ラード さとう しよくぶつあがら でんぷん ごまあがら	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 きくらげ 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				
	いわつききさん はくはん		こめ しよくぶつあがら			
6 (金)	チキンカレー		とりにく チーズ だっしふんにゅう	じゃがいも しよくぶつあがら こむぎこ でんぷん ラード さとう はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト りんご パナナ	643 23.7
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ	さとう ごまあがら しよくぶつあがら ごま	だいこん コーン	しょうゆ すしお	
	ヨーグルト	ヨーグルト だっしふんにゅう	さとう		ゼラチン かんてん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわつききさん はくはん		こめ しよくぶつあがら			

◇献立表の栄養価は中学年のもので表示してあります。◇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