















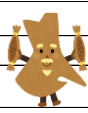
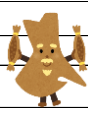





さいたま市立大宮東小学校  
令和6年7月から9月6日号

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		
7/1 (月)	◆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♪					
	◆えだめとコーンのまぜごはん	こんぶ	こめ しょうぶつあがら さとう	コーン えだめめ	しょうゆ しお	643 29.0
	◆あじフライ 	あじ	パンこ でんぶん こむぎこ しょうぶつあ 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)	スタミナがっけうどん(うどん)		こむぎこ でんぶん			655 21.2
	(スタミナのため) <ぐ>	ぶたにく	しょうぶつあがら	もやし にんじん にら 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	
	◆ゴーやいりパンチピーンズ	だいず	こめこ しょうぶつあがら	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				
3 (水)	♫ ○○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♪					
	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 しょく ぶつあがら	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 しょく ぶつあがら	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 しょうぶつあがら でんぶん	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 しょうぶつあがら			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 からしこ	
	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 しょうぶつあがら 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 しょうぶつあがら でんぶん		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				
8 (月)	♫ ♫ ○○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 ♫					
	ぶたキムチひやううどん(うどん)		こむぎこ でんぶん			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) <こぶくろ>	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 でんぶん 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					
9 (火)	🍴 食育の日・・・日本味めぐり～沖縄県の 郷土料理を 紹介します。～ 🍴					
	★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 ボークスープ みりん	596 21.0
	★グルクンたつたあげ	グルクン	でんぶん しょうぶつあがら	しょうが	しょうゆ さけ みりん	
	★パパイアイリチー	まぐろ	しょうぶつあがら	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					
10 (水)	◆ 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♪					
	◆マーボーチェズどうふどん(ぐ)	ぶたにく とりにく とうふ だいず	しょうぶつあがら さとう でんぶん 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 デンメン ジャン ボークガラスープ トマトケチャ ップ	602 21.1
	(いわつきくさん はくはん)		こめ しょうぶつあがら			
	◎あげぎょうざ 	ぶたにく 	ラード でんぶん ごまあがら さとう こ むぎこ	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう	
	◆すいか			すいか		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11 (木)	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(こぶ くろ)		みずあめ メープルシロップ さとう しょ くぶつあがら		しお バターミルクパウダー	
	ひよこまめとシーフードのトマトに	いか えび あさり ひよこまめ チーズ	じゃがいも しょうぶつあがら	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 しょうぶつあがら オリーブあがら	もやし えだめめ	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		
12 (金)	◆カラフルポークどん(ぐ)	ぶたにく	しょうぶつあぶら こめこ しょうぶつあぶら 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
	(いわつきくさん はくはん)		こめ しょうぶつあぶら			
	ししゃものエスニックソースがけ	ししゃも	でんぷん しょうぶつあぶら さとう ごま あぶら	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	しょうぶつあぶら 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	621 23.5
	(いわつきくさん はくはん)		こめ しょうぶつあぶら			
	◆レタスとトマトのえびつみれじる	ぶたにく えび すけそうだら	さとう ごまあぶら でんぷん さとう ね ぎあぶら	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					
	いわつきくさん はくはん		こめ しょうぶつあぶら			611 22.4
	◆なつやさいビーンズカレー	とりにく チーズ だっしふんにゅう レッドキドニー	しょうぶつあぶら 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 しょうぶつあぶら		みりん しお	
	◎キャロットラベ		しょうぶつあぶら オリーブあぶら 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				
8/30 (金)	2学期給食開始					
	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 しょうぶつあぶら 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 しょうぶつあぶら オリーブあぶら	もやし こまつな コーン	しょうゆ すしお	
	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 こんにゃく	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	ごまあぶら	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 にぼ 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	しょうぶつあぶら 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 しょうぶつあぶら		さけ しょうゆ わふうだしのもと しお こんがちゃ	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・あぶらあげ)	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ しめじ	こんがだしじる こんがだしじる 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 しょうぶつあぶら 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 しょうぶつ あぶら	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 しょうぶつあぶら 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				
5 (木)	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 ごまあぶら	しょうが にんにく ねぶかねぎ だいこんば	さけ しょうゆ しお ラーゆ	602 22.9
	(いわつきくさん はくはん)		こめ しょうぶつあぶら			
	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 しょうぶつあぶ ら でんぷん ごまあぶら	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 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				
6 (金)	いわつきくさん はくはん		こめ しょうぶつあぶら			643 23.7
	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 しょうぶつあぶら 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	
	かいそうサラダ	わかめ こんが	さとう ごまあぶら しょうぶつあぶら 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				

◇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