



こんだて



さいたま市立大宮東小学校
令和6年9月9日から30日

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 もとになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
9 (月)	🍴 食育の日…奈良県の 郷土料理を 紹介します。 🍴					
	いわつきくん はくはん		こめ しょうぶつあがら			655 22.0
	わかめふりかけ(こぶくろ)	かつおぶし わかめ のり	さとう でんぶん		しお まっちゃん しいたけエキス	
	★かしわのすきに	とうふ とりにく	しらたき しょうぶつあがら 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 さやいんげん	みりん しょうゆ しお わふうだしのも と	
	★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	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10 (火)	👤 OO先生の好きな給食・思い出の給食 「やきとり風ご飯」が登場します👤					
	◎やきとりふうごはん	ぶたにく みそ	こめ ラード さとう ごまあがら しょう ぶつあがら	にんにく しょうが りんご ねぶかねぎ コーン さやい んげん	さけ しょうゆ トウバンジャン コチジャ ン	606 23.2
	ひじきいりあつやきたまご	たまご ひじき	さとう しょうぶつあがら でんぶん	にんじん	しょうゆ しお す かつおだしじる	
	ごまだれサラダ		さとう ごまあがら ごま	もやし にんじん キャベツ	しょうゆ す	
	◆なし(こうすい)			なし		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11 (水)	◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の フィレンツェ(イタリア丸なす) を紹介します。 🍆					
	にしくさん はくはん		こめ しょうぶつあがら			629 21.0
	◆フィレンツェ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	しょうぶつあがら さとう でんぶん ごま あがら	なす ピーマン 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 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 ごまあがら 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 (木)	👤 OO先生の好きな給食・思い出の給食 「チリコンカン」が登場します👤					
	くろパン	だっしふんにゅう	こむぎこ こくとう ビートとう マーガリ ン タピオカ		イースト しお	640 23.0
	◎チリコンカン	レッドキドニー ぎゅうにく ぶたにく	さとう じゃがいも しょうぶつあがら	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん パセ リ トマト	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 チリパウダー クミンパウ ダー ローリエパウダー あかワイン ポークガラスープ	
	こんにやくサラダ		こんにやく さとう しょうぶつあがら	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					
13 (金)	のうこうとんこつぎょかいまぜめん(ちゅ うかめん)		こむぎこ こめあがら		しお かんすい	608 22.0
	(にくやさしいため)	ぶたにく	しょうぶつあがら	キャベツ にんじん もやし にんにく	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まぜつゆ) < こぶくろ>		さとう みずあめ しょうぶつあがら		しょうゆ とんこつエキス ポークチキン ごみオイル しお す さばぶしふんまつ 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	
	きびなごのサクサクあげ	きびなご みそ	こむぎこ しょうぶつあがら でんぶん さ とう	しょうが	しょうゆ みりん しお	
	フルーツパンチ		さとう	みかん バイン レモン	サイダー なしかじゅう ぶどうかじゅう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17 (火)	🍡 十五夜 献立 🍡					
	◆◎さつまいもごはん		こめ しょうぶつあがら さつまいも		しお しょうゆ さけ	650 21.0
	◎うさがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	ラード さとう しょうぶつあがら	たまねぎ にんにく しょうが トマト	しお	
	◆◎つきみじる	とりにく すけそうたら	こむぎこ もちこ でんぶん さとう	だいこん さといも にんじん こまつな かぼちゃ	かつおだしじる こんがだしじる さけ しょうゆ しお	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
18 (水)	にしくさん はくはん		こめ しょうぶつあがら			628 24.0
	ピーナッツみそ(こぶくろ)	みそ	ピーナッツ さとう しょうぶつあがら み ずあめ はちみつ ごま			
	しおにくじゃが	ぶたにく あつあげ	じゃがいも こんにやく しょうぶつあがら さとう	にんじん たまねぎ えだまめ	しお さけ かつおだしじる こんがだし じる	
	◆あきかおるおひたし			こまつな もやし びなしめじ えのきたけ	しょうゆ わふうだしのもと	
	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		
19 (木)	◎ 彼岸の入り					
	もずくどん(ぐ)	もずく ぶたにく とりにく だいず	しよくぶつあがら さとう でんがん 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	641 27.0
	(いわつきくさん はくはん)		こめ しよくぶつあがら			
	にくだんごスープ	ほたて とりにく ぶたにく	こむぎこ でんがん ねぎあがら	はくさい しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん ねぶ かねぎ こまつな	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	
	◎きなこおはぎ	あずき きなこ	もちこめ		しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20 (金)	👤 OO先生の好きな給食・思い出の給食「ミートビーンズスパゲティ」が登場します♪					
	◎ミートビーンズスパゲティ	だいず ぶたにく とりにく チーズ	スパゲティ しよくぶつあがら ラード	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく	しお ナツメグパウダー ポークガラスー プ トマトピューレ トマトケチャップ ちゅうのうソース こしょう あかワイン	627 29.0
	ひじきマリネ	ひじき	さとう しよくぶつあがら	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ さけ みりん す しお	
	ヨーグルト	ぎゅうにゅう	さとう		かんてん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24 (火)	👤 OO先生の好きな給食・思い出の給食「ホットドッグ」が登場します♪					
	◎セルフホットドッグ(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	658 25.0
	(ソーセージ)	ぶたにく	さとう		しお こしょう キャラウェイパウダー マ スタード トマトケチャップ ちゅうのう ソース	
	(カレーキャベツ)			キャベツ	しお カレーこ	
	しろいんげんまめのようふうに	しろいんげんまめ ぶたにく とりにく チーズ	じゃがいも しよくぶつあがら さとう	にんじん たまねぎ コーン パセリ	しろワイン しお こしょう チキンスープ コンソメ ナツメグパウダー コリアン ダーパウダー カルダモンパウダー	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25 (水)	🐟 魚の日・・・旬の さんま を紹介します。🐟					
	◆さんまのかばやきどん(たれごはん)	のり	こめ しよくぶつあがら さとう ごま		しょうゆ みりん	647 22.0
	(さんまのかばやき)	さんま 	でんがん さとう		しょうゆ みりん	
	けんちんじる	とうふ 	じゃがいも こんにやく しよくぶつあがら	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(ピオーネ)			ぶどう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26 (木)	🌻 開校を記念する日・・・大宮東小学校・71周年を記念した給食です。					
	◎わかめごはん	わかめ	こめ しよくぶつあがら さとう ごま		しお	646 21.0
	◎イーストさんあつやきたまご	たまご	さとう でんがん しよくぶつあがら		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	こんにやく じゃがいも しよくぶつあがら さとう	ごぼう だいこん にんじん しいたけ しょうが さやい んげん	さけ しょうゆ しお みりん わふうだ しのもと かつおだしじる	
	◎いちごジョア	だっしふんにゅう	さとう		いちごかじゅう	
27 (金)	🐟 魚の日・・・旬の さけ を紹介します。🐟 🍷 ラッキーにんじんの日・・・「豚汁」の中に 星型にんじんが かかれています。🍷					
	◆くりごはん		こめ もちこめ しよくぶつあがら くり さとう ごま		さけ しお わふうだしのもと	606 28.0
	◆さけのきのこあんかけ	さけ	でんがん しよくぶつあがら さとう	にんじん たまねぎ たもぎたけ しめじ えのきたけ	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 こんにやく しよくぶつあがら	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 (月)	👤 OO先生の好きな給食・思い出の給食「ちゃんぽんめん」が登場します♪					
	◎ちゃんぽんめん(ちゅうかめん)		こむぎこ こめあがら		しお かんすい	656 26.0
	(ちゃんぽんスープ)	ぶたにく いか えび すけそうたら い とよりだい	でんがん さとう ラード	しょうが もやし キャベツ にんじん ねぶかねぎ トマト	しょうゆ さけ しお ポークスープ	
	大豆とポテトのあおのりフライ	だいず あおのり	じゃがいも しよくぶつあがら		しお	
	◆なし(なんすい)			なし 		
	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