



8,9月きゅうしょくよていいこんだてひょう

家庭数

令和7年度
さいたま市立中島小学校

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8/29 (金)	むぎごはん なつやさいカレー コーンサラダ アイス(ソーダ) きゅうにゅう	ぶたにく、チーズ きゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こめこ、バター、さとう あぶら、さとう ソーダアイス(乳、卵なし)	なす、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、あおピーマン、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	609	21.5
1 (月)	こどもパンスライス ハンバーグケチャップソース しおこんぶあえ コーンスープ きゅうにゅう、ビスケット	こどもパン(乳、卵、小麦なし) ハンバーグ(乳、卵、小麦なし) しおこんぶ きゅうにゅう	さとう あぶら、ごま コーンスープ(乳、卵、小麦なし) ビスケット(卵なし)	きゅうり、キャベツ、かぶ(ね)	640	24.8
2 (火)	むぎごはん おやこに こまつあえ れいとうみかん きゅうにゅう	とりにく、たまご、なまあげ きゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、いんげん こまつな、キャベツ、もやし みかん	620	25.1
3 (水)	さうとん (あげめん) ナムル さつまいもむしぼん きゅうにゅう	ぶたにく、えび、いか、うすらたまご きゅうにゅう	でんぶん、あぶら あげめん さとう、あぶら、ごま さつまいもむしぼん(乳、卵なし)	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、しいたけ、ちんげんさい だいこん、きゅうり、もやし、にんにく、しょうが	620	25.1
4 (木)	むぎごはん・あじつけのり さばのふかやねきみそやき ごしあえ おろしじり きゅうにゅう	あじつけのり さばのふかやねきみそつけ とりにく きゅうにゅう	こめ、むぎ さとう じゃがいも、こんにゃく、あぶら	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ	599	27.9
5 (金)	チャーハン すいぎょうさのスープ ちゅうかあえ がっきゅうだいなく きゅうにゅう	やきぶた すいぎょうさ(乳、卵なし)、わかめ きゅうにゅう	こめ、あぶら はるさめ さとう、あぶら がっきゅうだいなく(乳、卵、小麦なし)	にんじん、たまねぎ、あおピーマン はくさい、えのきだけ、こまつな、ねぎ ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし	602	19.3
8 (月)	コッペパンスライス チリコンカン チーズサラダ ゼリーボンチ(ぶどう、ジャイマスカット) きゅうにゅう	だいた、ぶたにく チーズ きゅうにゅう	コッペパン(乳、卵なし) じゃがいも、さとう、あぶら あぶら、さとう ゼリー、サイダー	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	625	24.6
9 (火)	むぎごはん ふりかけ(のり) こいわしなんばんづけ かきたまじる きゅうにゅう	こいわし わかめ、たまご きゅうにゅう	こめ、むぎ ふりかけ(乳、卵なし) でんぶん、あぶら、さとう でんぶん	ねぎ にんじん、たまねぎ、えのきだけ	573	23.6
10 (水)	むぎごはん まめいりストロガノフ コールスローサラダ れいとうアップル きゅうにゅう	ぶたにく、ひよこまめ、なまクリーム きゅうにゅう	こめ、むぎ あぶら、こめこ、バター あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム、トマト キャベツ、あかピーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ りんご	645	20.9
11 (木)	むぎごはん なまあげとうすらたまごのあますに だいこんときゅうりのちゅうかつけ きゅうにゅう	なまあげ、ぶたにく、うすらたまご きゅうにゅう	こめ、むぎ さとう、こんにゃく、あぶら、でんぶん あぶら、さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ちんげんさい、しいたけ、しめじ だいこん、きゅうり	600	23.9
12 (金)	きゅうにゅう えびとあおなのピラフ タラのたつたあげ かいそうサラダ ヨーグルト きゅうにゅう	えび ソコダラたつたあげ かいそうミックス ヨーグルト きゅうにゅう	こめ、あぶら あぶら さとう、あぶら、ごま	たまねぎ、エリンギ、こまつな だいこん、きゅうり、コーン	603	26.6

ぼうさいこんだて
～ 防災献立 ～
がついたち ぼうさい ひ かんとう
9月1日は防災の日です。関東
ちほう おお ひがひ か
地方に大きな被害をもたらした関
んとうだいしんさい お
東大震災(1923.9.1)が起きてか
ら102年になります。そして、
はんしん あわじだいしんさい
阪神・淡路大震災(1995.1.17)
から30年が経ちました。最近、
しん おお さいがひ
地震が多くなっています。災害は
きゅう
急にやってくるので、日頃から災
いがいそな
害に備えて、**ローリングストック法**
かつよう みず ひじょうしょく びちく
を活用し、水や非常食などの備蓄
をしておくといでしょう。

きゅうしょく ぼうさいこんだて
給食では、9/1に「防災献立」
じつし ひじょうしょく しょくひん
を実施します。非常食用の食品を
てんてききょう
2点提供します。1つはレトルト
しょくひん
食品のコーンスープ、もう1つは
ぼんしんじょう
保存食用ビスケットです。

★コーンスープは、じょうおん た
常で食べら
れて保存期間が長く(3年6カ
げつ こむぎにゅうまふししょう ひとり
月)、小麦、乳、卵不使用です。ひとり
1こば じぶん あ た
個配るので、自分で開けて食べ
てみましょう。

★ビスケット 保存年数が長く、
ぼんしんじょう なが
卵不使用です。1袋6枚入り
たまごふししょう ふくろ まいい
卵不使用です。1袋6枚入り

300kcalで、しろ おおも
白ごはん大盛り1
はいがやく そうどう てがる
杯分(約200g)に相当し、手軽に
せつしゅ
エネルギーを摂取できます。

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g
16 (火)	むぎごはん ツナとひじきのふりかけ ししゃもゴマフライ とんじろ ぎゅうにゅう	ひじき、ツナ ししゃもゴマフライ(乳卵なし) ぶたにく、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ さとう、こま あぶら こんにゃく、じゃがいも、あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	607	23.6
17 (水)	むぎごはん しおマーボー豆腐 ちゅうかサラダ ブルー ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら、でんぷん さとう、あぶら	たまねぎ、だけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、こねぎ ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし ブルー	588	27.0
18 (木)	むぎごはん とりにく、だいすのサッパリに きりぼしだいこんのサラダ	とりにく、だいす	こめ、むぎ じゃがいも、さとう、あぶら あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、いんげん、にんにく、しょうが ほうれんそう、きりぼしだいこん、もやし、きゅうり	601	26.8
19 (金)	ぎゅうにゅう あきのかおりごはん さけのしおやき こんさいのみそじる いそかあえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ さけ ぶたにく、みそ のり ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、さとう、あぶら あぶら、じゃがいも	にんじん、しめじ、しいたけ ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな ほうれんそう、もやし	574	33.0
22 (月)	ガーリックトースト (しょくパン) ソーセージのトマトに ハインサラダ ぎゅうにゅう	ウインナー、だいす、ひよこまめ ぎゅうにゅう	マーガリン(乳なし) しょくパン(乳卵なし) じゃがいも、さとう、あぶら あぶら、さとう	にんにく、パセリ たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム、トマト キャベツ、きゅうり、ハイン、たまねぎ	623	22.5
24 (水)	スパゲッティナポリタン ウインナー しろはなまめいりやさいスープ	ハム ウインナー しろはなまめ、ぶたにく、ベーコン	スパゲッティ、あぶら じゃがいも、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、あおピーマン たまねぎ、にんじん、キャベツ	575	26.1
25 (木)	ぎゅうにゅう わかめごはん いわしのフライ あさづけ さつまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ いわしフライ(乳卵なし) とりにく、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こま あぶら さつまいも、こんにゃく、あぶら	キャベツ、きゅうり だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	641	24.7
26 (金)	かやくごはん にくだんごととうがんのスープ ゆかり和え きなこおはぎ ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ にくだんご(乳卵小麦なし) おはぎ(きなこ) ぎゅうにゅう	こめ、こんにゃく、さとう、あぶら あぶら、でんぷん おはぎ(きなこ)	にんじん、ごぼう、しいたけ とうがん、しいたけ、にんじん、こまつな キャベツ、きゅうり、ゆかり	621	22.4
29 (月)	フラワーロール じゃがいものクリームに フレンチサラダ ぎゅうにゅう	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ ぎゅうにゅう	フラワーロール(乳卵なし) じゃがいも、あぶら、こめ、バター あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、グリーンピース キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ	583	22.4
30 (火)	パプリカライス きたもとトマトカレー やさいチップスサラダ ぎゅうにゅう	とりにく、チーズ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら あぶら、さとう じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、りんご、セロリー、にんにく、しょうが、トマト れんこん、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ	601	23.7
				へいきん	607	24.5

※ お箸を毎日もって来てください。

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ 令和7年度は「そば、ピーナッツ及び種実類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を給食で提供しません。(これらの食材を含む製品と同一施設内で製造した製品を使用する場合があります。)



～ローリングストック～

ひょうしよくしょう しょうひん
非常食用の食品でなくても、常温
で日持ちするもの、開けたらその
まま食べられるものなどを自宅に
おほ ぼかん びちく
多めに保管しておき(備蓄)、日
常の食事に使いながら、新しいも
のを買い足していくと良いでしょ
う。
【食品例】
みず
水、レトルトカレー、ふりかけ、
あじつけのり しょうひん
味付海苔、レトルト食品、シリア
ル、ビスケット、ようかんなど

～お彼岸ランチ～

お彼岸とは、ご先祖様に感謝し
供養する日、1年に2回ありま
す。それぞれ、3月の春分の日
と、9月の秋分の日を含む1週間
です。春には「ぼたもち」、秋に
は「おはぎ」をお供えします。ど
ちらも、もち米をあんこで包んだ
ものですが、ぼたもちはこしあ
ん、おはぎは粒あんというのが一
般的です。給食では、おはぎにき
な粉をまぶした「きなこおはぎ」
を提供します。お楽しみに★



※ HPIに、毎日の献立写真と給食レシピを随時掲載していますので、是非ご覧ください。⇒