



8・9月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年度
さいたま市中島小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
8/30 (金)	むぎごはん とりにくと豆腐やさいのカレー こまつなとわかめのサラダ フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	とりにく、チーズ わかめ フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こめこ、バター、さとう さとう、あぶら、こま	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト こまつな、きゅうり、コーン	625	22.8
2 (月)	むぎごはん・あじつけのり さばのぶなかほし おろしじる こまあえ ぎゅうにゅう	あじつけのり さばぶなかほし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ、むぎ あぶら こま、さとう	だいこん、なす、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、しめじ こまつな、キャベツ、もやし	624	27.3
3 (火)	スパゲッティナポリタン ポイルウィンナー やさしいスープ ぎゅうにゅう	ハム ウィンナー(乳卵小麦なし) ぶたにく、しろはなまめ、ベーコン(乳卵なし) ぎゅうにゅう	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	622	26.3
4 (水)	むぎごはん とりにくとだいたいのさっぱり しおこんぶあえ ぎゅうにゅう	とりにく、だいたい しおこんぶ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、こま	たまねぎ、にんじん、いんげん、にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ、かぶ(ね、ほ)	588	25.7
5 (木)	チャーハン あげしゅうまい トックスープ ぎゅうにゅう	やきぶた しゅうまい(乳卵なし) とりにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら あぶら トック、あぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	608	26.6
6 (金)	コッパンスライス チリコンカン チーズサラダ みかんとりんごのゼリーポンチ ぎゅうにゅう	だいたい、ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	コッパン(乳卵なし) じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう ゼリー(みかん、りんご)、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	607	22.0
9 (月)	もちむぎごはん おやこに こますあえ ぎゅうにゅう	とりにく、たまご、なまあげ ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ じゃがいも、あぶら、さとう こま、さとう	たまねぎ、いんげん、にんじん こまつな、キャベツ、もやし	597	24.7
10 (火)	こまじるうどん (しごなうどん) こざかないりまつばいも わかめのすのもの ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ にぼし わかめ ぎゅうにゅう	さとう、こま しごなうどん さつまいも、あぶら、さとう、はちみつ さとう	にんじん、ねぎ、ほうれんそう、なす もやし、きゅうり	616	26.1
11 (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 アップルシャーベット ぎゅうにゅう	ぶたにく、ひよこまめ、なまクリーム ぎゅうにゅう	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 キャベツ、あかピーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ りんご	657	20.9
12 (木)	メキシカンライス いわしフライ しろいんげんまめのスープ ぎゅうにゅう	ウィンナー(乳卵小麦なし) いわしフライ(乳卵なし) ベーコン(乳卵なし)、しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら あぶら	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマト、ピーマン(き、あお) キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、こまつな	599	22.1

ぼうさい
こんだて

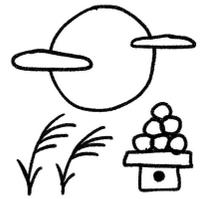
関東大震災から101年
ぼうさいひ
防災の日
9月1日
もしもの時に備えよう!
さいたま市中島小学校

ぼうさいこんだて
～防災献立～
がついたちぼうさいひ
9月1日は防災の日です。関東地
ほう おお ひが い かんとう
方に大きな被害をもたらした関東
うだいしんさいお ねん
大震災が起きてから101年にな
ります。さいきん、地震が多くなって
います。災害は急にやってくるの
で、日頃から災害に備えて、ロー
リングストック法を活用し、みず
ひじょうしょく びちく
非常食などの備蓄をしておくことよ
いでしょう。給食では、9/2に
「防災献立」を実施します。中島
しょう
小オリジナルデザインのあじつ
の味付け海
り ていきょう ありつけのり
苔を提供します。味付けのり
かけなど、日持ちのする乾物類
さいがいとき べんり
は災害の時にとても便利です。自
たく
宅での備蓄に取り入れるとよいで
しょう。



日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
13 (金)	フラワーロール ポテトのミートソースあえ ひじきのマリネ ブルー(くだもの) ぎゅうにゅう	ふたにく、チーズ ひじき	フラワーロール(乳、卵なし) じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース きゅうり、だいこん、にんじん ブルー	595	22.4
	かばやきどん(むぎごはん) けんちんじる からしあえ おつきみだいふく ぎゅうにゅう	さんま とうふ	てんぷん、あぶら、さとう、こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきだけ こまつな、キャベツ、もやし		
17 (火)	もちむぎごはん なまあげのあますに きゅうりとだいこんのちゅうかつげ	なまあげ、ふたにく	こめ、もちむぎ さとう、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、てんぷん	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ちんげんざい だいこん、きゅうり	679	23.6
	かやくごはん とうがんとくだんのスープ いそかあえ 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、卵なし) のり	こめ、こんにゃく、さとう、あぶら あぶら、てんぷん	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 ほうれんそう、もやし		
18 (水)	あおりのトースト (しょくパン) とりにくとじゃがいものクリームに コーンサラダ ぎゅうにゅう	あおりの	マヨネーズ(卵なし) しょくパン(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、たもぎだけ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	613	23.7
	みそラーメン (ちゅうかめん) ししゃもフライ かいそうサラダ ぎゅうにゅう	ふたにく、みそ	あぶら ちゅうかめん(乳、卵なし) あぶら さとう、あぶら、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、ねぎ、キャベツ だいこん、きゅうり、コーン		
19 (木)	むぎごはん じゃがいものそばろに きのこいりおひたし れいとうみかん ぎゅうにゅう	ふたにく	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう、てんぷん	たまねぎ、にんじん、しょうが、グリーンピース こまつな、にんじん、しめじ みかん	620	24.1
	あきのかおりごはん さけのやさしいあんかけ とうふとわかめのみそじる	とりにく、こうやどうふ	こめ、あぶら、さつまいも、さとう、あぶら あぶら、さとう、てんぷん	にんじん、しめじ、しいたけ たまねぎ、にんじん、いんげん ねぎ		
20 (金)	ミルクボックス (しょくパン) まめとソーセージのとまとに パインサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、なまクリーム	さとう、コーンスターチ しょくパン(乳、卵なし)	たまねぎ、にんじん、しょうが、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	594	21.9
	パブリカライス きたもとトマトカレー やさしいチップスサラダ ぎゅうにゅう	ふたにく、チーズ	あぶら、さとう あぶら、じゃがいも、さとう	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		
24 (火)	おつきみランチ	おつきみ	おはぎ(乳、卵、小麦なし)		604	27.1
	おひかんランチ	おひかん	おはぎ(乳、卵、小麦なし)			
25 (水)	おつきみランチ	おつきみ	おはぎ(乳、卵、小麦なし)		584	21.5
	おひかんランチ	おひかん	おはぎ(乳、卵、小麦なし)			
26 (木)	おつきみランチ	おつきみ	おはぎ(乳、卵、小麦なし)		617	30.0
	おひかんランチ	おひかん	おはぎ(乳、卵、小麦なし)			
27 (金)	おつきみランチ	おつきみ	おはぎ(乳、卵、小麦なし)		624	21.5
	おひかんランチ	おひかん	おはぎ(乳、卵、小麦なし)			
30 (月)	おつきみランチ	おつきみ	おはぎ(乳、卵、小麦なし)		601	23.7
	おひかんランチ	おひかん	おはぎ(乳、卵、小麦なし)			
				へいきん	614	24.2

～お月見ランチ～
じゅうごや ちゅうしゅうめいげつ
十五夜とは「中秋の名月」とも
い、1年で1番美しい月を見ら
れる日、お月見をする習慣があ
ります。お月見にはススキをかざ
り、団子をお供えして「収穫の感
んしゃいのきさ いみ
謝や祈りを捧げる」という意味が
あります。お月見ランチでは、旬
のサンマをつか かばやきどん、さつ
ま芋館と豆乳クリームの入ったお
つきみだいふく、ていきょう
月見大福を提供します。皆さん
も、日頃の食材に感謝して給食を
た食べましょう。



～お彼岸ランチ～
ひがん
お彼岸とは、せんぞさま かんしゃ
くよう ひ ねん かい
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」、あき
には「おはぎ」をお供えます。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、おはぎはつぶ かつ
あんというのがいっ
ばんでき きゅうしよく
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★

※ 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。
※ 本校で使用の小松菜は地産産物を使用しています。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。

※ HPIに、毎日の献立写真を掲載していますので、是非ご覧ください。