

8・9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年8,9月
さいたま市立徳力小学校

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやくをつく	はたらくちからやたいおんになる	からだのちようしをととのえる		
29 (金)	きゅうにゅう ケールとまめのドライカレー (むぎごはん) てつくりふくじんつけ	きゅうにゅう ふたにく、カルパングリッツ	じゃがいも、あぶら、カレールウ こめむぎあぶら さとう	ケール、たまねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、しょうが、ほしぶどう、トマト	616	22.9
1 (月)	きゅうにゅう さいかいようごもくごはん あおのりサーモンフライ すいとん ほうさいビスケット	きゅうにゅう あおのりサーモンフライ とりにく、あぶらあげ こめむぎ ビスケット	アルファまい あぶら こめむぎ ビスケット	こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん	635	24.1
2 (火)	きゅうにゅう コッペパンスライス スラッシーショ じゃがペーススープ	きゅうにゅう ふたにく、ひよこまめ ベーコン	コッペパンスライス あぶら、パン じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、にんじん、コーン	604	26.0
3 (水)	きゅうにゅう むぎごはん なまあげとキムチのいだめに くきわかめののりあえ	きゅうにゅう ふたにく、なまあげ くきわかめ、のり	こめむぎあぶら さとう、あぶら、てんしん さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、はくさい、キムチ、にら、もやし キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく	583	25.1
4 (木)	きゅうにゅう こまつなピロシバ (むぎごはん) たまごトマトのスープ パナナ	きゅうにゅう ふたにく とりにく、たまご てんしん	こんにゃく、さとう、あぶら こめむぎあぶら てんしん	にんにく、もやし、だいこん、にんじん、ぜんまい、こまつな たまねぎ、しめじ、トマト、こまつな パナナ	611	25.5
5 (金)	きゅうにゅう むぎごはん トマトにくじゃが こまつなとわかめのサラダ	きゅうにゅう ふたにく、なまあげ わかめ	こめむぎあぶら じゃがいも、しらたき あぶら、さとう、こめ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しめじ、トマト こまつな、きゅうり、コーン	594	23.8
8 (月)	きゅうにゅう うめわかめごはん あじのガーリックたつた なつやさいのこめキムチじる なし	きゅうにゅう わかめ あじのガーリックたつた ふたにく、とうふ、みそ	こめむぎあぶら あぶら こんにゃく、あぶら、こめ	うめ なす、とうがん、こまつな、はくさい、キムチ、ねぎ なし	586	25.7
9 (火)	きゅうにゅう ナンゴレン きびなごこめフライ クイツティアのス	きゅうにゅう ふたにく、いか きびなごこめフライ とりにく	こめあぶら あぶら あぶら、クイツティア	たまねぎ、ピーマン にんじん、もやし、だいこん、こまつな	584	26.3
10 (水)	きゅうにゅう なすのつけじるうどん (じこなうどん) だいずといものあおのりふつま ちゅうかあえ	きゅうにゅう とりにく、あぶらあげ わかめ	あぶら、さとう じこなうどん じゃがいも、こめむぎ、さとう、あぶら さとう、あぶら、こめ	なす、にんじん、ねぎ、こまつな もやし、きゅうり、だいこん	584	24.1
11 (木)	きゅうにゅう ルッコラピザドック やさいスープ えだまめとひじきのマリネ	きゅうにゅう ウインナー、チーズ しらはなまめペースト、ベーコン ひじき	コッペパンスライス じゃがいも、あぶら さとう、あぶら	ルッコラ たまねぎ、キャベツ、にんじん えだまめ、きゅうり、だいこん、にんじん	680	26.4
12 (金)	きゅうにゅう しょういめし かつおこめフライ うらめし	きゅうにゅう とりにく、あぶらあげ かつおこめフライ うらめし、あぶら、あげ、みそ	こめあぶら、さとう、つきこん あぶら じゃがいも、あぶら	ほししいだけ、にんじん、ごぼう だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	639	29.2

防災の日献立(9/1)
9月1日は「防災の日」です。関東大震災の教訓と、この時季に多い自然災害の心構えとして制定されました。さいたま市から寄付していただいたアルファ米とビスケットを使用した献立です。

ヨーロッパやさい
さいたま市は新たな農産物の品種として、「ヨーロッパ野菜」の消費・生産の活性化を推進しています。若槻区でも多くのヨーロッパ野菜を生産・出荷しています。今月は「フレンチェ茄子」「ルッコラロケット」「バターナッツかぼちゃ」を給食で使用します。

滋賀県の料理(打ち豆汁)
打ち豆は大豆を蒸して、木づちでつぶして花形にし、乾燥させたもので、雪の多い地域を中心に親しまれている食材です。戦に「打ち勝つ」というゴロ合わせもあるそうです。



日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
16 (火)	ぎゅうにゅう おきごはん いわしのかばやま こんさいのみそしる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう いわしこなつき とうふみそ	こめおきあひら あひらさとう じゃがいもこんにやく	ごぼうだいこんにんじんもやしねぎ キャベツきゅうりだいこん	598	24.2
	ぎゅうにゅう おきごはん しせんどうふ こめこめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにくどうふ わかめ	こめおきあひら じゃがいもあひらでんさん こめこめんあひらさとう	にんにくしょうがたまねぎねぎにんじんほししいだけピーマン コーンきゅうりキャベツ		
	ぎゅうにゅう フレッシュなすのスパゲティ まっくろくろすけ レモンいりこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン どうにゅうなまクリーム	スパゲティあひら こめさとうあひらココア こんにやくさとうあひらこま	なすたまねぎにんじんトマトにんにくしょうがケール きゅうりだいこんにんじんコーンレモンたまねぎ		
	ぎゅうにゅう ライどん (おきごはん) もずくのすましじる あさづけ	ぎゅうにゅう だいずふたにくベーコン もずくどうふ	さとうあひら こめおきあひら じゃがいも	こまつな だいこんえのきだけねぎ もやしキャベツきゅうり		
22 (月)	ぎゅうにゅう さつまいもごはん ししゃもフライ みそスープ こまあえ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ふたにくみそ	こめもちこめさつまいもあひら あひら じゃがいもあひら こまさとう	にんじんもやしだいこんねぎしめじ もやしこまつな	650	22.1
	ぎゅうにゅう ジャジャめん (ホットちゅうかめん) チーズじゃがいももち ピリからもち	ぎゅうにゅう ふたにくみそ チーズきゅうにゅう	さとうあひらでんさん ホットちゅうかめん ポテトサラダペースでんさんさとうあひら	たまねぎにんじんだけのこねぎにんにくしょうがほししいだけ もやしきゅうりだいこん		
	ぎゅうにゅう フラワーロール さつまいものシチュー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコンとりにく 6年生修学旅行 (給食なし) ～26日まで	フラワーロール さつまいもさとうでんさん さとうあひらアーモンド	たまねぎしめじしょうがさやいんげん キャベツきゅうりコーんにんじん		
	ぎゅうにゅう おきごはん チンジャオロース とうがんスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	こめおきあひら じゃがいもさとうあひらでんさん あひらでんさん	ピーマンにんじんだまねぎほししいだけもやし とうがんほししいだけにんじんこまつなもやししょうが		
29 (月)	ぎゅうにゅう おきごはん じゃがいものそぼろに こまだねサラダ ふどう	ぎゅうにゅう ふたにく	こめおきあひら じゃがいもさとうでんさんあひら	たまねぎにんじんしょうがさやいんげんしめじ もやしきゅうりキャベツにんじん ふどう	596	20.7
	ぎゅうにゅう おきごはん いかといものヤニウムカンジャンソース タッカンマリどうスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく	こめおきあひら じゃがいもでんさんさとうあひら あひらじゃがいもトック	しょうがにんにくねぎ だいこんもやしねぎしょうがにんにく		
30 (火)	ぎゅうにゅう おきごはん	ぎゅうにゅう	こめおきあひら	8、9がつへいぎん	606	24.4

秋の味覚
 まだまだ暑い日が続きますが、立秋も過ぎ、季節は少しずつ秋へと近づいています。給食からも季節の移り変わりを感じる事が出来るように、「さつまいも」「きのこ類」など、秋が旬の食材を給食に使用します。日中と朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。ご家庭でも、体調管理にご留意ください。

給食試食会のお知らせ
 9月25日(木)に給食試食会を行います。普段、子ども達が食べている給食を召しあがって頂くと共に、本校の給食を始め様々な食に関するお話をみなさんとお話出来ればと思っています。参加者の方は、エプロンと筆記用具をご持参ください。



※ 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、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。