

令和8年度

令和8年8月27日

8月・9月 よていこんだてひょう

さいたま市立徳力小学校

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (さいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	
28	金			はちみつレモントースト		こむぎこ マーガリン はちみつ さとう	レモン	620	26.4
				ポークビーンズ	ぶたにく だいず	あぶら さとう じゃがいも	にんじん にんにく たまねぎ トマト		
				わふうサラダ	かつおぶし こんぶ	あぶら さとう	きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし		
31	月			むぎごはん		こめ むぎ		603	32.4
				しおマーボー豆腐	ぶたにく とうふ ソイミート	ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ にら にんにく しょうが		
				うましおキャベツ	のり	ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん きゅうり にんにく		
1	火			カレーピラフ	とりにく いか	こめ あぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース	591	24.2
				とりにくのカポナータソース	とりにく	オリーブオイル さとう	トマト たまねぎ なす ピーマン		
				さといもとツナのサラダ	ツナ	さといも ごま ノンエッグマヨネーズ	きゅうり		
				カポナータソースは、オリーブオイルで季節の野菜やトマトを炒め、塩で味付けをしたイタリア料理です。					
2	水			むぎごはん		こめ むぎ		626	37
				そばろどん	ぶたにく ソイミート たまご	さとう あぶら	しょうが えだまめ		
				つみれじる	いわし	あぶら	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな		
				ゆかりあえ			きゅうり キャベツ あかじそ		
3	木			ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ とりにく	こむぎこ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん トマト	586	24.2
				かぼちゃとさつまいものサラダ		さつまいも あぶら さとう	かぼちゃ きゅうり たまねぎ		
				ぐりとぐらのカステラ	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな さとう はちみつ			
4	金			むぎごはん		こめ むぎ		588	22.3
				ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	ごま こんにやく あぶら じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう		
				ししゃもフライ	ししゃも	あぶら こむぎこ			
				のりずあえ	のり		キャベツ りょくとうもやし にんじん		
7	月			きなこあげパン	きなこ	こむぎこ さとう あぶら		691	28.7
				やさいスープ	ウインナー	あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン		
				さわらのこうそうやき	さわら	オリーブオイル	バジル		
				なし			なし		
8	火			ひじきごはん	ぶたにく ひじき あぶらあげ	こめ こんにやく あぶら	にんじん しいたけ	576	20
				せんべいじる	とりにく	なんぶせんべい あぶら	だいこん にんじん しめじ こまつな ながねぎ		
				こくとうむしパン	ぎゅうにゅう	くろざとう ホットケーキのこな	ほしぶどう		
9	水			むぎごはん		こめ むぎ		636	20.8
				とりにくとさつまいものうまに	とりにく	あぶら さつまいも かたくりこ	にんじん たまねぎ ピーマン		
				からしあえ			こまつな りょくとうもやし キャベツ		
10	木			むぎごはん		こめ むぎ		583	28.2
				ソイどんのぐ	ぶたにく ソイミート だいず	あぶら カレールウ みりん さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース		
				けんちんじる		こんにやく さといも	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こまつな		
				いろどりあさづけ			にんじん きゅうり キャベツ		

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g
11	金			じごなうどん		こむぎこ	600	23.1
				にくうどんのしる	ぶたにく なんと	さとう あぶら みりん		
				だいがくいも		さつまいも あぶら みずあめ		
				とさずあえ	かつおぶし	キャベツ りょくとうもやし にんじん		
14	月			むぎごはん		こめ むぎ	578	25.9
				なまあげのキムチいため	ぶたにく なまあげ	さとう ごまあぶら かたくりこ		
				わかめのナムル	わかめ	ごまあぶら さとう ごま		
						にんじん にんにく しょうが たまねぎ にら キャベツ りょくとうもやし きゅうり		
15	火			やきにくチャーハン	ぶたにく	こめ ごまあぶら	590	25.4
				タイピーエン	とりにく いか ほたて	はるさめ		
				フルーツポンチ		ゼリー さとう		
						にんにく しょうが にんじん ながねぎ こまつな ザーサイ にんじん キャベツ たまねぎ ながねぎ		
16	水			むぎごはん		こめ むぎ	571	22.4
				じゃがいものにくみそあえ	ぶたにく みそ	じゃがいも あぶら さとう みりん		
				なめたけあえ		こまつな りょくとうもやし キャベツ えのきたけ		
				くきわかめのつくだに	くきわかめ	みりん くらざとう		
17	木			カレーチーズドッグ	とりにく ソイミート チーズ	こむぎこ	564	31.2
				A B C スープ	チキンハム	あぶら		
				きりぼしだいこんのサラダ		あぶら さとう		
						にんにく しょうが にんじん たまねぎ		
18	金			むぎごはん		こめ むぎ	627	27.5
				あぶらふのたまごとじ	とりにく たまご	じゃがいも あぶらふ あぶら さとう		
				おかかあえ	かつおぶし	りょくとうもやし にんじん こまつな		
				てっかみそ	だいず みそ	くらざとう		
24	木			むぎごはん		こめ むぎ	618	28.8
				ドライカレー	ぶたにく ソイミート	こむぎこ あぶら		
				てづくりふくじんづけ		さとう		
				バナナ				
25	金			じゃこいりゆかりごはん	ちりめんじゃこ	こめ むぎ ごま	594	20.4
				ごじる	だいず みそ あぶらあげ	こんにゃく		
				いそかあえ	のり			
				みたらしげんまいだんご		げんまい さとう かたくりこ		
28	月			ちゅうかめん		こむぎこ	624	30.8
				みそラーメンのしる	とりにく みそ	ごまあぶら		
				いかのアーモンドがらめ	いか	アーモンド あぶら さとう みりん		
				くきわかめのサラダ	くきわかめ	さとう ごまあぶら		
29	火			むぎごはん		こめ むぎ	623	25.9
				ポークストロガノフ	ぶたにく	あぶら なまクリーム しろいんげんまめ パター		
				コーンサラダ		あぶら さとう		
30	水			むぎごはん		こめ むぎ	580	24.7
				なまあげのすきに	とりにく なまあげ	じゃがいもこんにゃく さとう あぶら		
				キャベツのうめあえ	こんぶ			
				てづくりカレーふりかけ	ちりめんじゃこ			

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。暦の上では秋ですが、厳しい残暑が続きます。夏の疲れも出やすい時期です。食事、睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。