

令和8年



8月・9月 予定献立表



さいたま市立つばさ小学校

日(曜)	牛乳	献立名	献立の材料	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
28(金)		むぎごはん	米 麦	586	19.6
		まめいりハヤシライス	大豆 ケチャップ トマトピューレ トマト 白こしょう ハヤシルウ コンソメ		
		こんにゃくサラダ	豚肉 赤ワイン にんにく 油 たまねぎ にんじん マッシュルーム ジャがいも セロリー		
		れいとうみかん	米酢 油 砂糖 しょうゆ 食塩 白こしょう こんにゃく だいこん きゅうり コーン		
			みかん		
31(月)		わかめごはん	米 酒 麦 炊き込みわかめ	644	26.3
		とりのからあげ	鶏肉 しょうが にんにく みりん しょうゆ 米粉 でん粉 油		
		けんちんじる	ごぼう ねぎ しめじ 豆腐 こんにゃく 油 食塩 かつお節 ジャがいも しょうゆ だいこん にんじん		
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー		
1(火)		むぎごはん	米 麦	591	21.8
		しせんどうふ	しょうが 油 砂糖 酒 しょうゆ 黒ソース テンメンジャン トウバンジャン バイタン ごま油 でん粉		
			大豆 豚肉 豆腐 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく		
		はるさめサラダ	はるさめ キャベツ きゅうり 食塩 緑豆やし にんじん しょうゆ 砂糖 ごま油 米酢 ごま		
		なし	梨		
2(水)		ピザドック	コッペパン フランクフルト たまねぎ ビーマン にんにく ホールトマト ガルバングリッツ	645	25.8
			プロセスチーズ カレー粉 中濃ソース ケチャップ デミグラスソース		
		やさいスープ	鶏肉 ジャがいも キャベツ にんじん たまねぎ たもぎだけ こまつな 食塩 油 白こしょう ぶどう酒		
			チキンガラスープ コンソメ		
		グリーンサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 砂糖 米酢 油 白こしょう たまねぎ		
3(木)		むぎごはん	米 麦	568	20.1
		ジャがいものカレーミートソース	グリーンピース にんにく 油 マッシュルーム チンタン にんじん トマトピューレ デミグラスソース ケチャップ カレーフレーク		
			ジャがいも 食塩 白こしょう 豚肉 たまねぎ レバーそぼろ		
		かいそうサラダ	きゅうり 食塩 こまつな コーン 砂糖 しょうゆ 米酢 ごま油 海藻ミックス		
4(金)		和風スパゲティ	スパゲティ 豚肉 にんにく たまねぎ にんじん しめじ ビーマン いか 和風だし ぶどう酒 しょうゆ	549	20.9
			刻みのみ 昆布茶 油		
		あおのりポテト	ジャがいも 油 食塩 白こしょう あおのり		
		ひじきのマリネ	にんじん 緑豆やし きゅうり 食塩 しょうゆ 和風だし 砂糖 米酢 油 白こしょう ひじき		
7(月)		むぎごはん	米 麦	615	22.3
		てっかみそ	大豆 油 赤みそ 砂糖 みりん		
		さばのしおやき	さばの塩焼き		
		さわにわん	豚肉 ごぼう にんじん だいこん ねぎ 生揚げ しらたき 酒 しょうゆ かつお節		
			食塩 油 でん粉		
8(火)		こどもパン	こどもパン	604	23.1
		ホキのサルサソース	ホキ 砂糖 油 食塩 トマト たまねぎ にんにく ケチャップ レモン レッドペッパー 白こしょう でん粉		
		ABCスープ	ベーコン コーン キャベツ たまねぎ にんじん セロリー マカロニ こまつな 油 食塩		
			チキンガラスープ ローリエ 白こしょう		
		いちごジャム	いちごジャム		
9(水)		じごうどん	地粉うどん	544	23.5
		ごもくうどん	しょうゆ かつお節 砂糖 鶏肉 油揚げ にんじん 干しいたけ ねぎ だいこん ごぼう みりん		
		こいわしフライ	こいわしフライ		
		わかめのすのもの	わかめ キャベツ きゅうり 食塩 砂糖 りんご酢 ごま油 しょうゆ		
10(木)		むぎごはん	米 麦	594	23.5
		ソイどんカレーふうみ	大豆 こまつな カレールウ たまねぎ 油 豚肉 でん粉 みりん 砂糖 ベーコン しょうゆ にんにく		
		フレンチサラダ	キャベツ きゅうり みかん 食塩 砂糖 白こしょう 米酢 油		
11(金)		かやくごはん	米 食塩 酒 鶏肉 油揚げ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ しょうゆ 砂糖 油	574	29.9
		さわらのさいきょうやき	さわら西京焼き		
		よしのじる	鶏肉 ジャがいも 豆腐 にんじん だいこん しめじ こまつな しょうゆ 酒 でん粉 食塩 かつお節		

14(月)		むぎごはん	米	麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											</
-------	---	-------	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----