

令和7年度



学校給食予定献立表



さいたま市立日進北小学校

日	献立名			主な食品			栄養価		
曜	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる		働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー	たん白質
29	はくはん	マーボー豆腐 ナムル なし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ			こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ ごま ラーゆ	たまねぎ にんじん ねぎ にら にんにく しょうが しいたけ だいこん こまつな なし	629	24.2
1	ひじょうしよく いなこごはん	きびなごフライ とうがんのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう きびなご とりにく ヨーグルト	かんてん		こめ あぶら こむぎ パンこ ごまあぶら むぎ さとう	とうがん たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	599	24.3
2	さつまいもと ひじきのまぜごはん	あげだし豆腐の きのこソース むぎのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ウインナー たまご	ひじき		こめ さつまいも あぶら さとう でんぶ むぎ ごまあぶら	にんじん えのきだけ しいたけ ねぎ たまねぎ こまつな グリーンピース	640	23.3
3	ツナマヨトースト (しよくパン)	じゃがいもの スペインふう だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ペーコン ぶたにく イカ エビ ほたてがし			パン(こむぎ マーガリン さとう) じゃがいも オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ	ピーマン たまねぎ パセリ にんにく にんじん マッシュルーム トマト だいこん こまつな	641	26.7
4	はくはん くきわかめのつくだに	アジのしおやき さわにわん	ぎゅうにゅう シラス アジ ぶたにく なまあげ	くきわかめ		こめ くらざとう はちみつ ごま しらす あぶら でんぶ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ	590	29.0
5	なつやさいのみぞれ うどん(じこなうどん)	こざかないりしゃりしゃり だいがく そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず かえりにぼし			めん(こむぎ) さとう でんぶ こむぎ ごま さつまいも はちみつ	なす たまねぎ だいこん かぼちゃ キャベツ こまつな にんじん	647	26.6
8	はくはん	ブルコギ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく			こめ こむぎ ごまあぶら さとう でんぶ ごま こめ	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ りんご しめじ キャベツ こまつな しょうが にんにく	599	23.2
9	はくはん	しおにくじゃが いそあえ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく	のり		こめ じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく こまつな キャベツ なし	584	22.1
10	あおないり チャーハン	タラガーリックたつた けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく タラ とりにく とうふ	こんぶ		こめ あぶら でんぶ さといも こんにやく	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん しゃくしな だいこん こまつな ねぎ	589	29.5
11	コーヒーあげパン (コッペン)	ウインナーとやさいのスープに わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	わかめ		パン(こむぎ マーガリン さとう) じゃがいも あぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	635	23.7
12	きょうどりより (かこしまけん) とりそぼろどん (はくはん)	あおのりポテト みそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	あおのり		こめ あぶら でんぶ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな だいこん ねぎ	667	24.6
16	サンマでひつまぶし	こまつなのピリからいため みそスープ	ぎゅうにゅう サンマ ぶたにく	のり かんてん		こめ でんぶ あぶら ごま さとう じゃがいも	しょうが ねぎ こまつな にんじん ズッキーニ もやし だいこん	603	24.6
17	はくはん	ぎせいでんぶ じゅうろくさきげの ごまみそあえ とりにくのとうがんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご			こめ あぶら ごま でんぶ	しょうが しいたけ ねぎ しめじ にんじん じゅうろくさきげ なす とうがん たまねぎ こまつな	593	29.2
18	てりやきバーガー (こどもハンズライス)	ハンバーグのデミグラスソース マカロニサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく			パン(こむぎ ショートニング さとう) あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ でんぶ ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム キャベツ トマト アスパラガス かぼちゃ にんじん だいこん チンゲンサイ	630	24.5
19	サンラータンメン (ホットちゅうかめん)	ジャンボしゅうまい ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ ほたてがし タイ	わかめ		めん(こむぎ) あぶら さとう ごまあぶら でんぶ ごま	しょうが にんじん しいたけ きくらげ だいこん きゅうり キャベツ	596	28.6
22	あきのかおりごはん	サバのみそに あおなのスープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ サバ ペーコン			こめ さつまいも さとう あぶら	にんじん しめじ しいたけ しょうが チンゲンサイ たまねぎ たまごだけ	622	24.8
24	エコまい てっかみそ	ぶたにくのしょうがやき もずくのてんぷら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく シラス	もずく かんてん		こめ あぶら さとう こむぎ ベーキングパウダー	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう	635	26.9
25	キムチチャーハン	ねぎみそパオズ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン だいず			こめ ごまあぶら こむぎ あぶら でんぶ さとう こんにやく	にんじん はくさい にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ にら しょうが こまつな	630	24.1
26	エコまい てづくりふりかけ	てづくりはるまき ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう シラス ぶたにく とりにく だいず	わかめ くきわかめ		こめ でんぶ あぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎ	ゆかり たけのこ にんじん しいたけ キャベツ しょうが こまつな	617	22.8
29	ツイストパン	せかいのりより (イギリス) ★ フィッシュアンドチップス コンソメスープ	ぎゅうにゅう タラ とりにく			パン(こむぎ ショートニング さとう) じゃがいも でんぶ あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ズッキーニ キャベツ パセリ	627	23.5
30	はくはん	じゃがいものにくみそソース なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく			こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ えのきだけ	585	20.0

学校給食給与栄養目標量 650kcal 20.5～32.2g

※材料などの都合により変更する場合がありますのでご了承ください。



…世界の料理(29日:イギリス)



…郷土料理(12日:鹿児島県)