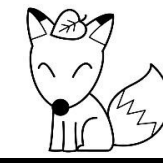


8・9月分予定献立表



日(曜)	献立名	献立の材料				栄養価	
		体ををつくる(赤) 1・2群	体の調子をととのえる(緑) 3・4群	働け力や体温になる(黄) 5・6群	その他 調味料類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8/28 (水)	ご飯			精白米		750	29.7
	四川豆腐	豚肉 豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ チンゲン菜	油 砂糖 でん粉	中華スープストック 豆板醤 甜面醤 黒ソース		
	春雨サラダ		きゅうり にんじん もやし	春雨 砂糖 油	一味唐辛子		
	牛乳	牛乳					
29(木)	カレーライス (防災アルファ化米ご飯)	豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	じゃがいも 小麦粉 油 バター 砂糖	トマトピューレ チャツネ ウスターソース カレー粉 デミグラスソース ガラムマサラ スープストック	812	26.7
	ツナサラダ	まぐろ水煮	きゅうり キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	砂糖 油			
	北区町田さんの梨		なし				
	牛乳	牛乳					
	★9月1日は防災の日。さいたま市の非常備蓄品のアルファ化米を使った防災給食を実施します。						
30(金)	冷やし天ぷらうどん			うどん	めんつゆ	774	33.5
	天ぷら(竹輪磯辺・かぼちゃ)	白竹輪 青のり	かぼちゃ	小麦粉 でん粉 油	ベーキングパウダー		
	サラダ	わかめ	きゅうり キャベツ				
	肉野菜炒め	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん にら もやし	油 でん粉 砂糖	豆板醤 オイスターソース		
	牛乳	牛乳					
9/2 (月)	ポテトピラフ		グリーンピース	精白米 バター じゃがいも 油	チンタン コンソメ ガーリックパウダー ガラムマサラ カレー粉 トマトピューレ	766	31.0
	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	しょうが にんにく				
	野菜スープ	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー 小松菜		コンソメ		
	冷凍みかん		みかん				
	牛乳	牛乳					
3(火)	なすのつけ汁うどん (地粉うどん)	豚肉 油揚げ	しめじ なす にんじん 長ねぎ	砂糖 油	だし(かつお節)	822	30.8
	桜えびとしらすのかき揚げ	桜えび しらす干し	玉ねぎ ごぼう	小麦粉 でん粉 油	ベーキングパウダー		
	ごま和え		小松菜 もやし にんじん	砂糖 ねりごま ごま	みそ		
	牛乳	牛乳					
4(水)	西区馬宮の新米ご飯				精白米	840	29.7
	さんまの蒲焼き	さんま		でん粉 油 砂糖			
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう にんじん 大根 しめじ 根深ねぎ	板こんにゃく じゃがいも 油	だし(かつお節)		
	くるみ和え		小松菜 キャベツ もやし	砂糖 くるみ	西京みそ		
	牛乳	牛乳					
5(木)	メープルトースト			食パン バター 砂糖 メープルシロップ		817	28.8
	ホキのパセリソース	ホキ	玉ねぎ パセリ	でん粉 油 砂糖	練り辛子		
	ミネストローネ	ベーコン チーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー	じゃがいも 砂糖 油 マカロニ	トマトピューレ ローリエ スープストック		
	牛乳	牛乳					
6(金)	チャプチェ丼 (ご飯)	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にんじん にら はくさいキムチ	春雨 油 砂糖 でん粉 ごま	オイスターソース コチュジャン	819	25.7
	かぼちゃとナッツの甘辛揚げ		かぼちゃ	カシューナッツ 油 砂糖			
	フルーツ杏仁豆腐	牛乳	みかん 黄桃 パイン	砂糖	粉寒天 バニラエッセンス		
	牛乳	牛乳					
9(月)	秋なすのアラビアータ (スパゲッティ)	鶏肉 あさり	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ しめじ トマト	油 バター	トマトピューレ たかの爪 オレガノ ホールトマト	828	31.5
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	スパゲッティ 油			
	お豆のデザート	白花豆 卵 生クリーム		小麦粉 バター 砂糖 ごま			
	牛乳	牛乳					
10(火)	西区馬宮の新米ご飯			精白米		767	30.6
	鮭フライ	鮭		小麦粉 パン粉 油	中濃ソース		
	ごまキムチ汁	豚肉 豆腐	長ねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ 大根 はくさいキムチ	じゃがいも 板こんにゃく 油 ねりごま ごま	自然だし みそ		
	磯和え	刻みのり ひじき	小松菜 キャベツ もやし	砂糖	和風だしの素		
	牛乳	牛乳					
11(水)	ハムと卵のピラフ	ハム 卵	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	精白米 バター 油	チンタン コンソメ	721	24.5
	ポテトピザ	ベーコン チーズ	玉ねぎ パセリ	じゃがいも 油	黒こしょう ピザソース		
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	小松菜 とうもろこし きゅうり	砂糖 油			
	牛乳	牛乳					

12(木)	ソイ丼 (ご飯)	大豆 豚肉 ベーコン	春菊	油 砂糖	カレールウ	790	30.9				
	みそ汁	わかめ 木綿豆腐	長ねぎ たまねぎ	精白米	じゃがいも						
	即席漬け	刻み昆布	にんじん キャベツ きゅうり しょうが		自然だし みそ						
	牛乳	牛乳									
13(金)	こぎつね寿司	鶏肉 油揚げ	にんじん かんぴょう さやいんげん	精白米 砂糖 油 ごま		824	32.5				
	ホキのゆず立田揚げ	ホキ柚子立田揚		油							
	すまし汁	なると	にんじん 小松菜 長ねぎ えのきたけ	焼き麩 さといも	だし(かつお節)						
	みたらし団子			白玉もち 砂糖 でん粉							
	牛乳	牛乳									
★十五夜にちなんだ献立です。											
17(火)	和風きのこスパゲッティ	豚肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん 生しいたけ しめじ えのきたけ 赤ピーマン	スパゲッティ 油	一味唐辛子	798	26.4				
	ひじきのマリネ	ひじき	にんじん 大根 きゅうり	砂糖 油	和風だしの素						
	スイートポテトパイ	牛乳		さつまいも バター 砂糖 パイ皮							
	牛乳	牛乳									
18(水)	肉もつそ	豚肉 豆腐	にんじん えのきたけ ごぼう 枝豆	精白米 つきこんにやく 砂糖 油		731	30.5				
	ししゃも海苔ごまフライ	子持ちししゃも海苔ごまフライ		油							
	うちこみ汁	鶏肉 油揚げ	大根 にんじん 干しいたけ こねぎ	うどん じゃがいも	自然だし みそ						
	ピリ辛きゅうり		きゅうり	砂糖 油	豆板醤						
	牛乳	牛乳									
★肉もつそは香川県の郷土料理で、肉や豆腐を煮て具にしご飯に混ぜます。香川ではおにぎりにして食べられていて、型抜きしたご飯を「物相(もつそう)」と呼ぶことから、「肉もつそ」という名前になったそうです。											
19(木)	二色揚げパン <small>(キャラメルミルク・シュガー)</small>	脱脂粉乳		子供パン 油 砂糖	ミルク	745	27.3				
	豆腐のスープ煮	豆腐 ベーコン 鶏肉 ほたて貝柱	かぶ かぶの葉 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ	でん粉	コンソメ チキンガラパック						
	こんにやくサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	サラダこんにやく 砂糖 油							
	牛乳	牛乳									
20(金)	わかめ菜めし		小松菜	精白米	炊き込みわかめ	732	31.7				
	厚焼き卵	卵 鶏肉 豆腐	にんじん 長ねぎ	油	和風だしの素						
	せんだご汁	鶏肉 かまぼこ	大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ	プチいももち	だし(かつお節)						
	北区町田さんのぶどう		ぶどう								
	牛乳	牛乳									
★せんだご汁は熊本県の郷土料理です。「せん」は漢字で「洗」と書き、すりつぶした芋を洗ってできたでん粉を使って団子を作り、汁の具に使うことからせんだご汁と言うそうです。											
24(火)	ツイストパン			ツイストパン		868	34.2				
	秋なすのミートグラタン	豚肉 牛乳 チーズ	なす にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	油 小麦粉 バター パン粉	トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース						
	じゃがいものスープ煮	鶏肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しめじ	じゃがいも 植物油	チキンガラパック						
	ヨーグルト	ヨーグルト									
	牛乳	牛乳									
25(水)	桜区榎本さんの新米ご飯			精白米		811	32.1				
	韓国のり	味付けのり 韓国風									
	ヤンニョムチキン	鶏肉	にんにく	小麦粉 米粉 油 砂糖 ごま	コチュジャン トマトケチャップ						
	にらともやしのナムル		にら もやし にんじん	砂糖 油 ごま							
	わかめスープ	鶏肉 わかめ 豆腐	にんじん 長ねぎ 白菜 しょうが	油	チキンガラスープ						
	牛乳	牛乳									
26(木)	ご飯			精白米		786	31.8				
	ごま塩			ごま							
	豚肉と生揚げのみそ煮	生揚げ 豚肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ チンゲン菜 しょうが	砂糖 油	京桜みそ 自然だし						
	磯香和え	刻みのり	キャベツ 小松菜 もやし	砂糖	和風だしの素						
	牛乳	牛乳									
27(金)	みそラーメン (ホット中華麺)	豚肉	しょうが にんにく にんじん メンマ水煮 もやし 長ねぎ とうもろこし	油	みそ チキンガラパック 中華スープストック ポークガラパック	807	27.1				
	大学芋			ホット中華麺							
	海藻サラダ	海藻ミックス	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さつまいも 油 ごま はちみつ 砂糖							
	牛乳	牛乳		ごま 砂糖 油							
<p>・都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。</p> <p>・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。</p> <p>・「その他調味料類」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています。</p> <p>食塩 こしょう しょうゆ 米酢 りんご酢 本みりん 清酒 赤ワイン 白ワイン 強化米</p>						1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
						8・9月回数	21回	20回	21回	791	29.9
						累計	80回	79回	77回	kcal	g