

# 8. 9月給食献立表



日 (曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			エネルギー	たんぱく質
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力の もとになる	緑 からだの調子を整える	Kcal	g
8/29 (水)	ごはん (白飯)		マーボーなすどうふ ちゅうかきゅうり れいとうみかん	牛乳 豆腐 豚肉	米 なたね油 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	なす にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが ねぎ にら きゅうり みかん	634	25.1
30 (木)	カレーピラフ		◎ホキのレモンふうみ やさいスープ	牛乳 豚肉 ウインナー ホキ ベーコン	米 バター 油 小麦粉 なたね油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース しょうが レモン果汁 キャベツ チンゲンサイ	606	23.2
31 (金) 	わかめじゃこ ごはん		にくじゃが きりぼしだいこんの サラダ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豚肉	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり もやし	610	21.7
9/3 (月) 	ごはん (地場産米)		◎さんまのかばやき ごじる そくせきづけ	牛乳 さんま 大豆 鶏肉	米 でん粉 なたね油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	663	25.4
4 (火)	ごはん (白飯)		とうふとうずらたまごの ちゅうかに ナムル ぶどう(巨峰) (さいたま市北区産)	牛乳 豆腐 豚肉 うずら卵	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ だいこん にんにく しょうが きゅうり もやし ぶどう	601	25.2
5 (水)	はちみつパン		じゃがいもの スペインふう こまつなとわかめのサラダ なし	牛乳 豚肉 あさり いか わかめ	はちみつパン じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース こまつな きゅうり コーン なし	625	24.8
6 (木) <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">岡山県郷土料理</div>	ひるぜん おこわ		さわらのしおやき なすのみそしる	牛乳 あずき 鶏肉 油揚げ さわらの塩焼き (さわら・食塩) わかめ	米 もち米 砂糖 油 じゃがいも	にんじん 干しいたけ ごぼう さやえんどう なす たまねぎ えのきたけ	591	29.3
7 (金) 	ごもくうどん (地粉うどん)		◎だいずとこざかなの あおのりふうみ おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 大豆 かえり煮干し あおのり	地粉うどん 砂糖 でん粉 なたね油	ねぎ 干しいたけ にんじん しめじ こまつな もやし	599	27.7
10 (月)	ごはん (白飯)		かじょうどうふ はるさめサラダ れいとうみかん	牛乳 生揚げ 豚肉	米 砂糖 油 でん粉 ごま油 春雨 ごま	干しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし みかん	646	27.0
11 (火)	フラワーロール		ポテトの ミートソースあえ わかめサラダ なし(さいたま市北区産)	牛乳 豚肉 大豆 チーズ わかめ	フラワーロール(乳不使用) じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ コーン なし	630	25.6
12 (水) 	ごはん (地場産米)		さばのみそづけ きのこじる いそかあえ	牛乳 さばの味噌漬け (さば・味噌・醤油・砂糖・ 生姜・ごま油・ねぎ) 鶏肉 ひじき のり	米 油 砂糖	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ こまつな もやし	595	25.8

\* 4日(火)「巨峰」、11日(火)「梨」は、さいたま市北区にある「利農園」さんから届く予定です。  
地元でとれる果物、あじわっていただきます。 (天候などの状況により変更する場合があります。)



日 (曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			I補キ <sup>+</sup>	たんぱく質	
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力のもとなる	緑 からだの調子を整える			Kcal
13 (木)	だいずいり ひじきごはん		◎こもちししゃも ごまフライ かきたまじる ぶどう(巨峰)	牛乳 ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ ししゃもフライ <small>(仔持ちししゃも・食塩・パン粉・ ごま・でん粉・小麦粉・こしょう)</small> わかめ たまご	米 砂糖 油 なたね油 でん粉	にんじん 干しいたけ たまねぎ こまつな ぶどう	615	25.1	
14 (金)	ナポリタン		◎キャラメルポテト コーンサラダ	牛乳 ハム	スパゲティ オリーブ油 マーガリン(乳不使用) 油 さつまいも なたね油 砂糖 パター	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン キャベツ きゅうり	626	18.7	
17 (月)	敬 老 の 日								
18 (火)	キムチ チャーハン		◎きびなごの カリカリフライ たまごとわかめのスープ	牛乳 焼豚 きびなごフライ <small>(きびなご・砂糖・生姜・食塩・ じゃが芋・でん粉・玄米粉)</small> 鶏肉 たまご わかめ	米 油 ごま油 なたね油 でん粉	はくさいキムチ ねぎ ピーマン チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ	587	23.1	
19 (水)	かんとんめん <small>(ホットちゅうかめん)</small>		じゃがいもの バターしょうゆ ちゅうかあえ	牛乳 豚肉 わかめ	中華麺 油 ごま油 でん粉 じゃがいも バター 砂糖 ごま	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ 干しいたけ もやし きゅうり だいこん	581	22.8	
20 (木)	あきのかおり ごはん		◎さけのたつたあげ ごまずあえ つきみだんご(きな粉がけ)	牛乳 油揚げ さけ竜田揚げ(さけ・でん粉・ 醤油・生姜・酒・みりん) きな粉	米 栗 さつまいも 砂糖 油 なたね油 ごま 白玉もち	しめじ 干しいたけ にんじん こまつな キャベツ もやし	657	25.3	
21 (金)	カツカレー (白飯・カレー ◎カツ)		てづくりふくじんづけ ぶどうゼリー	牛乳 チーズ ヒレカツ(豚肉・食塩・ パン粉・でん粉・大豆粉)	米 じゃがいも 油 なたね油 砂糖 米粉カレールウ ぶどうゼリー(ぶどう果汁・水飴)	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ トマト きゅうり だいこん れんこん	688	20.8	
25 (火)	運 動 会 振 替 休 業 日								
26 (水)	こどもパン スライス		◎メルルーサの バーベキューソース こふきいも こんにゃくサラダ	牛乳 メルルーサ	子供パン なたね油 でん粉 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり コーン	617	22.3	
27 (木)	きつねどん (白飯)		◎いもけんぴ ゆかりあえ	牛乳 たまご 油揚げ	米 砂糖 でん粉 さつまいも なたね油 砂糖 はちみつ	干しいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり もやし	684	23.0	
28 (金)	ごはん(白飯) 手作りふりかけ		じゃがいものそばろに なめたけあえ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 あおりの 豚肉	米 ごま 砂糖 じゃがいも 油 でん粉	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	589	24.1	
							月平均	622	16%
							基準	650	摂取エネルギー 全体的 13~20%

### 8. 9月の献立より

20日

#### お月見献立



「十五夜」は昔から日本に伝わる伝統行事です。今年の十五夜は9月24日です。給食では、栗やさつまいもを使った混ぜご飯や、月見団子が登場します。

21日

#### 運動会応援献立

運動会当日、力を発揮できるように、しっかり食べましょう！

○献立は都合により変更することがあります。  
○給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱しております。

◎印=揚げ物



かみごたえのある献立が出る日です。よくかんで食べましょう。