

# 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 Kcal	たんぱく質 g
				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		
8/30 (水)	ピザドック (コッペパン フランクフルト 手作りソース チーズ・ピーマン)		じゃがいものスープに ぶどう(巨峰)	牛乳 フランクフルト ひよこ豆 チーズ 鶏肉	コッペパン オリーブ油 油 じゃがいも	たまねぎ にんにく ホールトマト(缶) ピーマン キャベツ にんじん セロリ ぶどう	623	25.6
8/31 (木)	わかめ じゃこごはん		にくじゃが ごまずあえ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 豚肉	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース ごまつな キャベツ もやし	588	21.8
9/1 (金)	あおなと ハムのピラフ		◎ホキのレモンふうみ こんにゃくサラダ	牛乳 ハム ホキ	米 バター 小麦粉 なたね油 砂糖 こんにゃく 油	たまねぎ マッシュルーム ごまつな レモン(果汁) だいこん きゅうり コーン	575	23.1
4(月)	うまにどん (白飯)		◎あおりのポテト ちゅうかきゅうり	牛乳 豚肉 うずらの卵 いか えび あおりの	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも なたね油 ごま油 ごま	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり	623	23.6
5(火)	だいずいり ひじきごはん		◎ししゃものからあげ わふうサラダ れいとうみかん	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 わかめ ししゃも唐揚げ(持ちししゃも 食塩・こしょう・でん粉)	米 砂糖 油 なたね油 ごま油 ごま	にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり だいこん みかん	620	23.3
6(水)	ごはん (白飯)		かじょうどうふ(家常豆腐) はるさめサラダ なし(さいたま市北区産)	牛乳 生揚げ 豚肉	米 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油 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 なし	634	26.5
7(木)	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・ねぎ・しょうが 味噌・ごま油・砂糖・醤油) 鶏肉 ひじき のり	米 油 砂糖	にんじん はくさい えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ ごぼう ごまつな もやし	593	25.7
8(金)	わかめうどん (じごなうどん)		◎さつまいもの てんぷら かおりづけ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	地粉うどん 砂糖 さつまいも 米粉 なたね油	にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	625	22.2
11(月)	ごはん (白飯)		じゃがいもの にくみそソース なめたけあえ	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖	干しいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ もやし ごまつな キャベツ	586	22.6
12(火)	ひるぜん おこわ <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">岡山県郷土料理</span>		◎さわらのたつたあげ なすのみそしる ぶどう(巨峰) (さいたま市北区産)	牛乳 小豆 鶏肉 油揚げ わかめ さわら竜田(さわら・醤油 酒・みりん・生姜・でん粉)	米 もち米 砂糖 油 なたね油	ごぼう 干しいたけ にんじん さやえんどう なす えのきたけ たまねぎ ぶどう	619	26.8
13(水)	ナポリタン		◎キャラメルナッツ ポテト コーンサラダ	牛乳 ハム	スパゲッティ オリーブ油 植物性マーガリン 油 なたね油 さつまいも 砂糖 バター アーモンド	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	640	19.7
14(木)	かんこくふう たきこみごは ん		◎きびなごごまフライ たまごいりわかめスープ	牛乳 豚肉 きびなごフライ (きびなご・パン粉・小麦粉 食塩・こしょう・ごま) 鶏肉 たまご 豆腐 わかめ	米 しらたき 油 砂糖 ごま油 でん粉 なたね油	にんにく にんじん もやし ごまつな たまねぎ えのきたけ	606	26.3

日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			I栄養 <sup>*</sup> Kcal	たんぱく質 <sup>*</sup> g	
				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			
15(金)	ごはん(白飯) 手作りふりかけ		にくどうふ たくあんきゅうり	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 豆腐	米 ごま 油 砂糖 しらたき ごま油	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが たくあん きゅうり	597	27.4	
18(月)	けい ろう の ひ 敬 老 の 日								
19(火)	しょくパン はちみつ		まめとウインナーの トマトに こまつなとわかめの サラダ	牛乳 ウインナー 大豆 ひよこ豆 わかめ	食パン はちみつ じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ホールトマト(缶) コーン こまつな きゅうり	624	22.7	
20(水)	あきの かおりごはん		ちぐさやき よしのじる	牛乳 油揚げ 豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 栗 さつまいも 砂糖 油 さといも くず粉	にんじん 干しいたけ しめじ たまねぎ こまつな だいこん ねぎ	606	25.2	
21(木) 	ごはん (白飯)		◎さけフライ きりぼしだいこんの カレーに ごまあえ	牛乳 鮭フライ(鮭・パン粉 小麦粉・塩・こしょう) さつま揚げ	米 なたね油 じゃがいも 油 砂糖 ごま	きりぼしだいこん にんじん グリンピース こまつな キャベツ もやし	602	21.6	
22(金)	みそラーメン (ホトちゅうかめん)		いももち ちゅうかあえ	牛乳 豚肉 豆乳 わかめ	中華麺 油 でん粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく もやし キャベツ ねぎ コーン きゅうり だいこん	583	21.5	
25(月) 	ごはん (白飯)		マーボーどうふ くきわかめのチョナムル	牛乳 豆腐 豚肉 茎わかめ	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん 干しいたけ もやし こまつな えのきたけ	592	25.4	
26(火)	フラワーロール		くりときのこの クリームシチュー ひじきのマリネ なし	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 ひじき	フラワーロール 栗 じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ たもぎたけ きゅうり だいこん なし	638	20.5	
27(水)	たまごどん (白飯)		◎ころころだいがく ゆかりあえ	牛乳 たまご 鶏肉 白いんげん豆	米 砂糖 でん粉 さつま芋 なたね油 はちみつ ごま	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	669	23.3	
28(木) 	ごはん (地場産米)		◎さんまのかばやき ごじる こんぶあえ	牛乳 さんま 大豆 鶏肉 塩昆布	米 でん粉 なたね油 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	にんじん だいこん こまつな ねぎ きゅうり キャベツ	674	25.6	
29(金)	運動会応援献立 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)	米 じゃがいも 油 米粉カレールウ 砂糖 なたね油 ぶどうゼリー (ぶどう果汁・水飴)	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが ホールトマト(缶) きゅうり だいこん れんこん	694	20.0	
							月平均	620	23.7
							基準	640	24.0

### 8. 9月の献立より

**6日 梨**  
**12日 ぶどう(巨峰)**



北区にある「(利)農園」さんの「梨」と「巨峰」が給食に登場します。地元でとれた果物、味わっていただきましょう。

○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。

**29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!