

8・9月分 予定献立表

日(曜)	主食	牛乳	おかず	血や肉となる食品	働く力や体温となる食品	体の調子を整える食品	栄養価		
							エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
30(水)	なすとトマトのスパゲッティ		キャラメルポテト かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ かいそう	スパゲッティ あぶら バター さとう ごまあぶら ごま	なす たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく ピーマン だいこん きゅうり とうもろこし	651	19.5	
31(木)	わかめごはん		さばのおろしかけ ちawanむしスープ	ぎゅうにゅう わかめ さば えび たまご とりにく かまぼこ	ごはん むぎ あぶら さといも ごま でんぶん	だいこん えだまめ しいたけ みつば にんじん たまねぎ	632	29.9	
1(金)	もずくどん (むぎごはん)		なめこじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく とうふ みそ	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん なめこ ねぎ だいこん こまつな みかん	613	26.2	
4(月)	むぎごはん		ジャージャンとうふ ナッツいりはるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ トウバンジャン	ごはん むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとうアーモンド	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	627	25.6	
5(火)	パエリア		オムレツのバーベキューソースかけ やさいスープ	ぎゅうにゅう あさり えび いか オムレツ ベーコン	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト あかパプリカ きパプリカ にんじん とうもろこし しめじ セロリ ほうれんそう	589	25.6	
世界の料理 スペイン「パエリア」 米どころとして知られるスペイン東部バレンシア地方発祥の米と野菜、魚介類を炊き込んだ、スペインを代表する料理です。									
6(水)	むぎごはん& てづくりカレーふりかけ		いわしのなんばんづけ みそじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ いわし とうふ みそ	ごはん むぎ あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんにく ねぎ もやし ほうれんそう にんじん	630	27.2	
7(木)	ホットドッグ (コッペパン)		フランクフルト ゆでやさい じゃがいものスープに ブルー	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく	パン じゃがいも あぶら	トマト キャベツ にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム ブルー	666	26.1	
8(金)	ひるぜんおこわ		わかさぎフリッター とんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかさぎフリッター ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら もちごめ さとう こんにゃく さといも	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん だいこん ほうれんそう ねぎ	633	24.9	
郷土料理 岡山県「ひるぜんおこわ」 岡山県赤松郡地方独特の五目おこわです。行事やお祝い事で振る舞われる料理としてだけでなく、ご当地駅弁としても作られます。									
11(月)	むぎごはん		いかのナッツがらめ きのこじる	ぎゅうにゅう いか とりにく	ごはん むぎ あぶら アーモンド でんぶん さとう	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ えのきたけ しめじ まいたけ	587	26.1	
12(火)	ごまじるうどん (じこなうどん)		いもとまめのかわりあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいす	じこなうどん あぶら さとう ごま でんぶん いも	にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり ゆかり	618	25.1	
13(水)	やきにくチャーハン		しゅうまい ちゅうかうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい たまご	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	にんじん にんにく しょうが ねぎ とうもろこし チンゲンサイ	581	23.6	
14(木)	こどもパン		チキンとまめのトマトに グリーンサラダ なし	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ	パン あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり こまつな なし	618	24.6	
15(金)	むぎごはん		じゃがいものにくみソース ひじきのピリからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ	592	21.8	
19(火) 食育の日	ごはん		さんまのかばやき ちくぜんに	ぎゅうにゅう さんま とりにく こんぶ	ごはん あぶら でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう さやえんどう たけのこ	698	25.0	
20(水)	むぎごはん		とりにくとさつまいものうまに なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん むぎ あぶら でんぶん さつまいも ごま さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ トマト こまつな キャベツ もやし なめたけ	628	22.5	
21(木)	カレーピラフ		きびなごごまフライ きのこスープ	ぎゅうにゅう ハム えび いか あさり きびなご ベーコン	ごはん あぶら ごま でんぶん こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし しめじ えのきたけ しいたけ こまつな	591	24.4	
22(金)	うぐいすきなこ あげパン		いりとうふ わふうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とうふ とりにく たまご わかめ みそ	パン さとう あぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	687	28.4	
25(月)	むぎごはん		さといものそぼろに アーモンドあえ きよほう	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん むぎ あぶら さといも さとう アーモンド	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれんそう キャベツ もやし きよほう	581	21.6	
26(火)	あきのかおりごはん		ししゃものやくみソースかけ ごじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ししゃも だいす みそ	ごはん あぶら さつまいも さとう じゃがいも	しいたけ しめじ にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん ほうれんそう	675	27.1	
27(水)	スタミナみそラーメン (ホットちゅうかめん)		だいがくいも こまつなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら さつまいも さとう ごま	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし たら こまつな	659	23.6	
28(木)	ツイストパン		さつまいものクリームに ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいす ひよこまめ きんときまめ	パン さつまいも あぶら バター	しめじ エリンギ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	689	25.2	
29(金)	カツカレー (むぎごはん)		こんにゃくサラダ のむヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のむヨーグルト	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん にんにく トマト だいこん きゅうり とうもろこし	708	21.5	
運動会応援献立 「カツカレー」：9月30日は南小の運動会です。みなさんが次の日に全力を出し、『カツ』ことができるように、願掛けをした献立です。									
◎献立は都合により変更する場合があります。							平均栄養量	634	24.8
○毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区の馬宮地区でとれたお米を使用します。							Kcal	g	