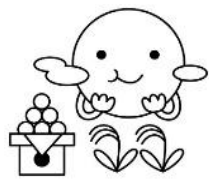




日にち	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
29	水	麦ごはん		こめ むぎ		622	23.4
		家常豆腐	なまあげ ぶたにく みそ トウバンジャン	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく		
		中華きゅうり		さとう ごまあぶら	きゅうり だいこん とうがらし		
		冷凍みかん			みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
30	木	子どもパン(スライス)		こどもパン		656	27.8
		ゆで野菜			キャベツ にんじん		
		鶏肉のバーベキューソースかけ	とりにく	でんぷん あぶら さとう	トマト たまねぎ にんにく りんご		
		コーンと卵のスープ	たまご	でんぷん	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう エリンギ とうもろこし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
31	金	枝豆の梅ゆかりごはん		こめ ごま	しそ えだまめ うめ	603	26.7
		さばの生姜煮	さば	さとう	ねぎ しょうが		
		筑前煮	とりにく こんぶ	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ごぼう にんじん たけのこ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
3	月	なすのアラビアータ	ベーコン チーズ	スパゲッティ オリーブオイル バター さとう	エリンギ にんじん にんにく たまねぎ なす トマト	688	21.4
		キャラメルアーモンドポテト		さつまいも あぶら さとう バター アーモンド			
		小松菜とわかめのサラダ	わかめ	ごま さとう あぶら	こまつな きゅうり とうもろこし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
4	火	麦ごはん		こめ むぎ		599	24.9
		たらの薬味ソースかけ	たら	でんぷん あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ		
		みそけんちん汁	とうふ みそ	じゃがいも こんにゃく あぶら	ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ えのきたけ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
5	水	キムチチャーハン	ぶたにく たまご	こめ あぶら ごまあぶら	キムチ ねぎ たまねぎ	577	23.5
		いかフライ	いか	パンこ こむぎこ あぶら			
		野菜ワンタンスープ	とりにく	ワンタン でんぷん ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ もやし しいたけ チンゲンサイ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
6	木	はちみつパン		はちみつパン		578	19.6
		じゃがいものスープ煮	とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ		
		きりかめのサラダ	くきわかめ	こんにゃく あぶら ごまあぶら さとう	きゅうり もやし にんじん		
		飲むヨーグルト	のむヨーグルト				
		牛乳	ぎゅうにゅう				
7	金	もずく丼	もずく ぶたにく	あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん とうもろこし	617	21.5
		(麦ごはん)		こめ むぎ			
		ごま酢和え		ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん		
		冷凍みかん			みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
10	月	ドライカレー	とりにく ひよこまめ	こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン にんにく しょうが トマト	581	21.5
		(麦ごはん)		こめ むぎ			
		グリーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり こまつな		
		ブルーン			ブルーン		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
11	火	わかめうどん	わかめ とりにく あぶらあげ		にんじん たけのこ ねぎ	613	26.7
		(地粉うどん)		じこなうどん			
		大豆と木の実のからあげ	だいず	カシューナッツ あぶら さとう			
		きのこの煮浸し			ほうれんそう にんじん しめじ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
12	水	メキシカンライス	ウインナー	こめ オリーブオイル	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト ピーマン きピーマン	583	19.8
		いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ	あぶら			
		洋風たまごスープ	たまご とりにく	じゃがいも あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
13	木	麦ごはん		こめ むぎ		579	25.9
		豆腐と小松菜のチャンプルー	とうふ ぶたにく トウバンジャン かつおぶし	さとう ごまあぶら	こまつな にんじん もやし		
		ひじきの黒ごまサラダ	ひじき	さとう ごまあぶら ごま	もやし きゅうり にんじん だいこん とうがらし とうもろこし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				



日にち	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
☆14	金	むぎごはん		こめ むぎ		682	23.7
		メヌード	ぶたにく ウィナー ひよこまめ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく あかピーマン トマト		
		シンガポールビーフン	とりにく	はるさめ あぶら	もやし にんじん たまねぎ こまつな		
		手作りマンゴープリン	ぎゅうにゅう かんてん	さとう			
		牛乳	ぎゅうにゅう				
18	火	うぐいすきな粉揚げパン	うぐいすきなこ	コッパン あぶら さとう	まっちゃん	631	26.5
		豆腐うま煮	とうふ とりにく うずらたまご	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ キャベツ しょうが		
		切り干し大根のサラダ		あぶら さとう	きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
19	水	ごはん		ごはん		678	21.4
		さんまのかば焼き	さんま	でんぷん あぶら さとう			
		五色和え		さとう	えのきたけ ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし		
		梨			なし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
20	木	バターライス		こめ バター		644	23.2
		ビーンズストロガノフ	だいず ぶたにく なまクリーム	ハヤシルウ デミグラスソース あぶら	たまねぎ セロリ にんじん エリンギ トマト		
		ミックスサラダ		じゃがいも あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
☆21	金	もぶりご飯	だいず あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん	594	22.1
		ワニの立田揚げ	モーカザメ	あぶら			
		レモン和え		さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん レモン		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
☆25	火	むぎごはん		こめ むぎ		633	25.8
		里芋といかの煮物	いか なまあげ	さといも こんにゃく さとう あぶら	にんじん たけのこ さやいんげん		
		月見団子汁	とりにく	しらたまもち じゃがいも あぶら	だいこん こまつな にんじん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
26	水	麻婆ラーメン	とうふ ぶたにく みそ トウバンジャン テンメンジャン	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん ねぎ しょうが にんにく	685	27.7
		(ホット中華めん)		ホットちゅうかめん			
		しゃりしゃり大学芋	だいず	さつまいも でんぷん あぶら さとう ごま			
		わかめのナムル	わかめ	ごまあぶら さとう	もやし きゅうり しょうが にんにく とうがらし		
		巨峰			きよほう		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
27	木	秋の香りご飯	とりにく あぶらあげ	こめ さつまいも あぶら さとう	しいたけ しめじ	629	22.8
		わかさぎフライ	ニジワカサギ	こめこ あぶら			
		かき玉汁	たまご わかめ	でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
☆28	金	野菜ピラフ		こめ アーモンド あぶら	あかピーマン とうもろこし グリンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	598	24.6
		ホキの香草フライ	ホキ たまご パルメザンチーズ	こむぎこ パンこ あぶら	パセリ		
		こんにゃくサラダ		こんにゃく ごま あぶら さとう	だいこん きゅうり とうもろこし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
◎献立は都合により変更する場合があります。						平均栄養量	623 24.0

(学校給食摂取基準 640 24.0)

☆25日：行事食（「お月見献立」十五夜：9/24）

☆21日：郷土料理（広島県）

☆14日：世界の料理（シンガポール）

☆28日：運動会応援献立（チームカラーである赤、黄、青（緑）色の野菜を使ったピラフ）

毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区馬宮地区でとれたお米を使用します。

運動会予備日の10月2日(火)は、給食がございません。お弁当のご用意をお願いいたします。

