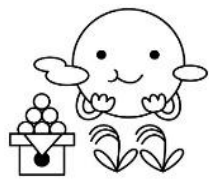




日	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
28	水	なすのアラビアータ	とりにく	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう	にんにく とうがらし にんじん たまねぎ なす トマト	590	22.5
		スパイシーナッツポテト		じゃがいも あぶら カシューナッツ			
		さわやかサラダ		あぶら	キャベツ きゅうり みかん たまねぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
29	木	麦ご飯		こめ むぎ		640	24.4
		麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ トウバンジャン テンメンジャン	ごまあぶら でんぷん	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ		
		春雨サラダ		はるさめ ごまあぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん		
		冷凍みかん			みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
30	金	セルフツナじゃこ飯	ツナ ちりめんじゃこ	ごま さとう		645	26.6
		(麦ご飯)		こめ むぎ			
		冬瓜入り野菜スープ	とりにく ひよこまめ	でんぷん あぶら	とうがん にんじん たまねぎ とうもろこし しいたけ こまつな		
		フルーツ白玉あんみつ	あずき	しらたまもち さとう	みかん パイン		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
2	月	シーフードカレー	あさり いか ほたて	こむぎこ あぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご セロリ にんにく しょうが トマト	632	23.4
		(麦ご飯)		こめ むぎ			
		手作り福神漬		さとう	きゅうり だいこん れんこん しょうが		
		飲むヨーグルト	のむヨーグルト				
		牛乳	ぎゅうにゅう				
3	火	麦ご飯		こめ むぎ		583	24.5
		豆腐の中華煮	ぶたにく とうふ うずらたまご	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ		
		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		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
4	水	もずく丼	もずく ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	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	23.0
		(麦ご飯)		こめ むぎ			
		お浸し		あぶら さとう	こまつな キャベツ にんじん		
		冷凍みかん			みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
5	木	チリドッグ	ウインナー ひよこまめ	ハヤシルウ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマト とうがらし	591	22.6
		コッペパン(スライス)		コッペパン			
		じゃがいものスープ煮	とりにく	じゃがいも あぶら	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ		
		海藻サラダ	かいそう	ごまあぶら ごま 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				
6	金	麦ご飯		こめ むぎ		584	24.5
		山頭火鍋	にくだんご なまあげ みそ		はくさい にんじん ごぼう しめじ ねぎ		
		小松菜とわかめのサラダ	わかめ	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				
9	月	キムタクチャーハン	ぶたにく たまご	こめ あぶら ごまあぶら	たくあん キムチ ねぎ	607	22.2
		ニジワカサギの米粉フリッター		あぶら			
		五目スープ		でんぷん ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ とうもろこし		
		サイダーポンチ		こんにゃく(レモン・ワインあじ) さとう	みかん パイン ナタデココ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
10	火	なすのつけ汁うどん	とりにく あぶらあげ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	なす しめじ にんじん ねぎ こまつな	653	26.8
		(地粉うどん)		じこなうどん			
		ちくわ(ちくわ・さつまいも)	ちくわ たまご	さつまいも あぶら こむぎこ			
		大根ときゅうりの生姜しょうゆ和え			だいこん きゅうり しょうが		
11	水	麦ご飯		こめ むぎ		690	26.4
		生揚げと野菜のごまみそ煮	なまあげ とりにく みそ	あぶら さとう ごまこんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう		
		からし和え			こまつな キャベツ にんじん		
		冷凍みかん			みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
12	木	黒パン		くろパン		619	24.2
		オムレツのバーベキューソースかけ	オムレツ	さとう あぶら	たまねぎ にんにく トマト りんご		
		栗ときのこのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	くり こむぎこ バター あぶら	しめじ たまねぎ にんじん グリンピース		
		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)
☆13	金	麦ご飯		こめ むぎ		656	25.4
		さんまの甘露煮	さんま	さとう	しょうが		
		月見団子汁	とりにく	しらたまもち さといも あぶら	だいこん にんじん ねぎ こまつな		
		即席漬	こんぶ		キャベツ きゅうり		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
17	火	麦ご飯		こめ むぎ		633	23.2
		揚げ出し豆腐のきのこソース	あげだし豆腐	あぶら さとう でんぷん	えのきたけ しめじ しいたけ たまねぎ		
		けんちん汁	あぶらあげ	じゃがいも あぶら	だいこん にんじん ねぎ こまつな ごぼう		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
18	水	ターメリックライス		こめ バター		635	22.1
		ビーンズストロガノフ	ひよこまめ 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		
		わかめサラダ	わかめ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり もやし		
		ブルー			ブルー		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
19	木	ご飯		こめ		646	22.1
		いわしの南蛮漬	いわし	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ねぎ とうがらし		
		五色和え		あぶら さとう	しいたけ こまつな 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	金	ミルクティー揚げパン	スキムミルク	コッペパン さとう ミルメーク		610	21.2
		アイリッシュシチュー	ぶたにく	じゃがいも オリーブオイル	にんじん だいこん たまねぎ にんにく セロリ パセリ タイム ローリエ		
		コルカノン	なまクリーム	じゃがいも バター	キャベツ こねぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
24	火	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	682	24.9
		いわしのカリカリフライ	いわし	あぶら			
		呉汁	だいず とりにく みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ こまつな		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
25	水	スタミナみそラーメン	ぶたにく みそ	ごまあぶら	もやし にんじん たら ねぎ しょうが にんにく とうもろこし	624	22.8
		(ホット中華めん)		ホットちゅうかめん			
		ココロ大学芋	しろはなまめ	さつまいも あぶら でんぷん さとう はちみつ			
		中華和え	わかめ	さとう ごまあぶら	もやし きゅうり だいこん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
26	木	わかめご飯	わかめ	こめ ごま あぶら		603	27.8
		さばのみそ煮	さば みそ	さとう	しょうが ねぎ		
		むらくも汁	たまご わかめ	でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ		
		巨峰			きよほう		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
27	金	麦ご飯		こめ むぎ		618	21.4
		ピリ辛肉じゃが	ぶたにく コチュジャン	さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん にんにく しょうが		
		ごまみそ和え	みそ	さとう ごま	キャベツ にんじん きゅうり		
		冷凍みかん			みかん		
		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	627 23.9

学校給食摂取基準 650 21~33

☆6日：郷土料理（山口県）

☆13日：行事食（お月見献立）

☆20日：世界の料理（アイルランド：ラグビーW杯献立）

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。今月からは新米です。

