

8・9月学校給食予定献立表

平成29年度

さいたま市立木崎小学校

【30日】
2学期の
給食が始
まります。
今学期もよ
ろしくお願
いします。

【9日】
9月9日
は、
重陽(ちや
うよう)の
節句です。
五節句の
一つで菊
の節句とも
言われて
います。

【15日】
岡山県蒜
山(ひるぜ
ん)地方の
郷土料理。
田植え後の
行事や祭り
・祝い事
等で作られ
る。鶏肉、
野菜、キノ
コなどが
入った五目
おこわです。

日	曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主 食	牛乳	お か ず(副食)	血や肉や骨になる食品(赤)	熱やはたらく力になる食品(黄)	体の調子をととのえる食品(緑)		
30	水	ごはん	MILK	四川豆腐 中華和え 冷凍みかん	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ きゅうり だいこん もやし しいたけ みかん	603	25.5
31	木	ごはん	MILK	さばの塩焼き けんちん汁 香り漬け	牛乳 さば 豆腐	ごはん 油 じゃがいも	だいこん ごぼう しょうが にんじん ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	557	25.5
1	金	ごはん	MILK	じゃがいもの肉みそソース ひじきのピリ辛和え	牛乳 豚肉 みそ ひじき	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	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 たまねぎ	575	20.6
4	月	ごはん	MILK	ホキとカシューナッツの炒め煮 冬瓜入りコーンスープ	牛乳 ホキ 卵	ごはん 油 でん粉 カシューナッツ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ とうがん チンゲンサイ とうもろこし	666	26.3
5	火	はちみつパン	MILK	チリコンカン チンゲン菜のスープ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	はちみつパン 砂糖 油 じゃがいも でん粉	にんじん たまねぎ パセリ トマト チンゲン菜 しょうが しいたけ	612	22.8
6	水	卵丼	MILK	コロコロ大学芋 ゆかり和え	牛乳 鶏肉 卵 白いんげん豆	ごはん 砂糖 油 でん粉 さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ ゆかり きゅうり グリンピース	670	24.3
7	木	ごはん	MILK	納豆 じゃがいものカレーしょうゆ煮 おひたし	牛乳 豚肉 生揚げ 納豆	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース もやし こまつな	648	26.2
8	金	キムチ炒飯	MILK	揚げぎょうざ 五目スープ	牛乳 焼き豚 鶏肉 豆腐	ごはん 麦 油 でん粉	はくさい ピーマン たまねぎ とうもろこし こまつな ねぎ しいたけ キャベツ	601	23.1
11	月	ごはん	MILK	さんまのかば焼き きのこ汁 即席漬け	牛乳 さんま 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でん粉	にんじん はくさい ごぼう えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	626	23.0
12	火	コッペパン	MILK	スラッピージョー マカロニスープ 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ベーコン わかめ	コッペパン パン粉 砂糖 油 マカロニ ごま	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム かぶ こまつな きゅうり とうもろこし キャベツ	607	24.6
13	水	わかめうどん	MILK	ししゃものから揚げ アーモンド和え	牛乳 鶏肉 わかめ ししゃも 油揚げ	地粉うどん 砂糖 油 アーモンド	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ こまつな もやし	595	27.2
14	木	カレーライス	MILK	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ わかめ ヨーグルト	ごはん 油 ごま じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんにく しょうが にんじん セロリー きゅうり キャベツ とうもろこし トマト	651	21.8
15	金	ひるぜんおこわ	MILK	鱈の竜田揚げ なすのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 鱈 みそ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 でん粉	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ なす さやいんげん	599	26.2
19	火	ごはん	MILK	あじの南蛮漬け さつまい 冷凍みかん	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 みそ	ごはん 油 砂糖 さつまいも ごま 小麦粉	しょうが ねぎ にんにく だいこん にんじん ごぼう みかん	655	25.4
毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー									
20	水	ごはん 鉄火みそ	MILK	里芋のそぼろ煮 からし和え	牛乳 大豆 みそ 鶏肉	ごはん 油 でん粉 砂糖 さといも	にんじん たまねぎ しょうが グリンピース こまつな キャベツ もやし	596	23.5
21	木	魚介とトマトの スパゲッティ	MILK	キャラメルアーモンドポテト わかめサラダ	牛乳 いか まぐろ ベーコン わかめ	スパゲティ 油 砂糖 さつまいも バター チーズ アーモンド	にんじん たまねぎ トマト しめじ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	645	25.7
22	金	わかめじゃこごはん	MILK	鮭のおろしソースかけ 呉汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ 鶏肉 だいず わかめ ちりめんじゃこ	ごはん 油 ごま じゃがいも でん粉	しめじ にんじん しいたけ こまつな だいこん ねぎ かぼちゃ	662	31.0
25	月	ごはん	MILK	ジャージャン豆腐 春雨サラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	ごはん 油 砂糖 はるさめ でん粉	にんじん たけのこ ねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし	602	24.9
26	火	ごはん	MILK	鶏肉とさつまいものうま煮 なめたけ和え	牛乳 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 さつまいも	にんじん たまねぎ もやし しいたけ たけのこ キャベツ こまつな えのき	621	22.5
27	水	ツイストパン	MILK	じゃがいものクリーム煮 ひじきのマリネ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ひじき 白花生	ツイストパン バター 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり しめじ	614	21.5
28	木	秋の香りごはん	MILK	きびなごごまフライ かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなご わかめ 卵	ごはん 油 砂糖 さつまいも ごま くり でん粉	しめじ にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ	598	23.4
29	金	タンメン	MILK	大豆と木の実のから揚げ 中華和え	牛乳 豚肉 大豆 うずら卵 わかめ	中華めん 油 でん粉 砂糖 ごま カシューナッツ アーモンド	しょうが にんじん キャベツ しいたけ もやし きゅうり ねぎ チンゲンサイ だいこん	639	27.9
平均栄養価								620	24.7

