

# 8、9月給食予定献立表

平成29年度  
さいたま市立上木崎小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	カヤ体温となるもの 黄色	血や肉になるもの 赤色	体の調子をよくするもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質
30	水	なつやさいカレー (ごはん)		コールスローサラダ ヨーグルト	こめ あぶら さとう こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ なす ピーマン かぼちゃ にんにく しょうが トマト りんご キャベツ きゅうり コーン	塩 こしょう カレー粉 ウスターソース デミグラスソース トマトケチャップ しょうゆ 穀物酢 ローリエ クロープ	650 kcal 21.7 g
31	木	ごはん		にくじゃが ごまあえ れいとうみかん	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま しらだき	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな キャベツ もやし みかん	しょうゆ みりん 酒 和風だしの素	612 kcal 22.0 g
1	金	くろパン		ポークビーンズ コーンサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ 塩 白こしょう からし粉 ウスターソース 穀物酢	607 kcal 23.3 g
4	月	ココアあげパン		やさしいスープ ひじきのマリネ	パン あぶら さとう マカロニ ひじき	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ たもぎたけ きゅうり だいこん	ココア 塩 白こしょう ぶどう酒(白) チンタン コンソメ 酒 みりん 穀物酢 しょうゆ	602 kcal 18.8 g
5	火	ハヤシライス (ごはん)		ビーンズサラダ ゴーヤとかぼちゃのからあげ	こめ あぶら さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ だいす	たまねぎ にんじん たもぎたけ キャベツ きゅうり ゴーヤ かぼちゃ	塩 白こしょう コンソメ デミグラスソース 穀物酢 ウスターソース	658 kcal 22.3 g
6	水	ハムコンピラフ		ささみフライ こんにゃくサラダ	こめ あぶら さとう こんにゃく ごま バター	ぎゅうにゅう ロースハム とりにく	にんじん たまねぎ コーン にんにく グリンピース だいこん きゅうり	塩 白こしょう コンソメ チンタン 中濃ソース 穀物酢 しょうゆ	616 kcal 18.0 g
7	木	ソイどん(ごはん)		こんさいじる ゆかりあえ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす あぶらあげ	たまねぎ にんじん ピーマン ながねぎ ごぼう れんこん こまつな キャベツ きゅうり ゆかり	カレー粉 塩 しょうゆ みりん かつお節 酒 カレーフレーク	604 kcal 22.6 g
8	金	ごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり もやし	塩 しょうゆ 穀物酢 からし粉 チンメンジャン 四川黒ソース トウバンジャン 酒 ポークがらすープ	582 kcal 24.8 g
11	月	くりごはん		さばのしおやき みそしる	こめ あぶら さとう もちごめ くらごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	くり だいこん にんじん ながねぎ こまつな	白みそ 赤みそ 酒 昆布茶 塩 みりん かつお節	638 kcal 22.6 g
12	火	きのこごはん		まめいりかぼちゃコロッケ こんぶあえ	こめ あぶら さとう こんぶ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ まめいりかぼちゃコロッケ	しめじ しいたけ まいたけ にんじん きゅうり キャベツ だいこん	酒 塩 みりん 中濃ソース	605 kcal 19.5 g
13	水	カレーうどん (じこうどん)		だいがくいも かおりづけ	うどん あぶら さとう こむぎこ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ながねぎ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	かつお節 カレー粉 しょうゆ みりん 酒 塩	630 kcal 22.8 g
14	木	ちゃめし		さけのしおやき とんさこじる	こめ あぶら さとう わかめ パター じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン こまつな	しょうゆ 酒 塩 みりん コンソメ 赤みそ	636 kcal 20.8 g
15	金	ごはん		とりのたつたあげ つきみだんごじる りんご	こめ あぶら さとう しらたまも さといも りんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	ごぼう にんじん だいこん こまつな りんご	和風だしの素 塩 しょうゆ みりん	650 kcal 19.5 g
18日 敬老の日									
19	火	ツイストパン		とうにゅうカレースープ マカロニサラダ	パン あぶら さとう こむぎこ パター マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	カレー粉 塩 白こしょう ぶどう酒(白) コンソメ 穀物酢 ウスターソース チキンがらすープ	617 kcal 20.2 g
20	水	ごはん		うずらたまごとうふのチリソース もやしのサラダ れいとうみかん	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ うずらたまご ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり しょうが みかん	しょうゆ チンタン トマトケチャップ 中華スープストック チリパウダー 穀物酢	595 kcal 22.8 g
21	木	ごはん		なまあげのそぼろに アーモンドあえ	こめ あぶら さとう こんにゃく でんぶ ごまあぶら アーモンド ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース こまつな もやし キャベツ	しょうゆ みりん	627 kcal 24.0 g
22	金	ひるぜんおこわ		さわらのしおやき いそかあえ	こめ あぶら さとう のり もちごめ	ぎゅうにゅう とりにく あずき あぶらあげ さわら	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ こまつな もやし キャベツ	塩 しょうゆ 酒 みりん 和風だしの素	586 kcal 20.3 g
25	月	セルフ焼きそばパン (コッペパン)		ちゅうかふうスープ ちゅうかきゅうり	パン やきそばめん あぶら さとう あおのり ごまあぶら わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな コーン きゅうり	ウスターソース 中濃ソース 酒 チキンがらすープ 塩 白こしょう しょうゆ 穀物酢 とんかつソース	619 kcal 20.9 g
26	火	キムチチャーハン		あげシューマイ だいこんときゅうりのちゅうかつげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた ポークしゅうまい	はくさいキムチ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん	塩 しょうゆ バイタン みりん 穀物酢	584 kcal 18.7 g
27	水	スパゲティナポリタン		コーンポテト かいそうサラダ	スパゲティ あぶら さとう パター ごまあぶら かいそう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ピーマン トマト にんにく パセリ きゅうり だいこん	トマトケチャップ 塩 白こしょう コンソメ 中濃ソース 穀物酢	557 kcal 19.4 g
28	木	ごはん		あじのなんばんづけ さつまじる ごまこんぶ	こめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも こんにゃく ごま こんぶ	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ	にんにく しょうが ながねぎ だいこん にんじん ごぼう	穀物酢 しょうゆ かつお節 みりん かつお節	584 kcal 19.5 g
29	金	みそラーメン (ちゅうかめん)		フラワーチップ ちゅうかあえ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま さつまいも わかめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく コーン ながねぎ たら にんじん もやし きゅうり だいこん	しょうゆ 酒 ポークがらすープ 赤みそ 穀物酢	609 kcal 22.9 g

☆お箸は、使ったら持ち帰って洗うようにしましょう。☆都合により変更する場合がありますのでご了承ください。