

# 8・9月分給食予定献立表

平成30年度

さいたま市立神田小学校

こ  ん  だ  て				お  も  な  さ  い  り  よ  う  つ			栄  養  価		
日	曜	主  食	牛  乳	赤	雷	緑	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
29	水	ごはん 		マーボー豆腐 くきわかめのチョナムル りんごゼリー	牛乳 とうふ ぶたにく くきわかめ みそ	はたらくちからや たいおんになるもの こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	からだのちょうし をととのえるもの たまねぎ だけのこ にんじん ながねぎ しいたけ にんにくしょうが もやし こまつな えのきたけ りんご	596	24.9
30	木	キャラメル あげパン 		にくだんごとはるさめのスープ こんにゃくサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ	パン あぶら はるさめ グランニューとう こんにゃく ごま さとう	たまねぎ チンゲンサイ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし	645	19.5
31	金	ごはん 		とんこつに いそかあえ	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ のり	こめ こんにゃく あぶら くらざとう	にんじん だいこん ごぼう さやいんげん しょうが こまつな きゅうり もやし	558	24.3
3	月	ごはん 		なっとう にくじゃが しおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく だいす こんぶ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ だいこん	597	23.0
4	火	にくうどん 		ささかまのいそべあげ おひたし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なた ささかま あおのり	じこなうどん あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな もやし	598	27.2
5	水	高野さんの ごはん 		ハヤシライス コーンサラダ	牛乳 ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ さとう バター	たまねぎ にんじん セロリー にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし トマト マッシュルーム	604	18.2
6	木	こどもパン 		レモンハーブチキン ラタトゥイユ ブルー	牛乳 とりにく ベーコン	パン あぶら さとう オリーブオイル	たまねぎ なす スッキーニ トマト エリンギ あおピーマン にんにく あかピーマン パセリ ブルー	603	24.1
7	金	たいすいり ひじきごはん 		あつやきたまご けんちんじる	牛乳 とりにく あぶらあげ だいす たまご とうふ ひじき	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ながねぎ ほししいたけ	600	22.9
10	月	ごはん 		ホキのおろしソースかけ みそしる わかめふりかけ	牛乳 わかめ ホキ みそ	こめ あぶら でんぷん じゃがいも	だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ	569	22.3
11	火	ごはん 		☆ダッカルビ ちゅうかきゅうり 1年生遠足	牛乳 とりにく	こめ さとう トック でんぷん ごま ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく はくさいキムチ にんじん たまねぎ キャベツ なら ながねぎ きゅうり	611	26.6
12	水	ごはん 		おやこに わかめのすのもの	牛乳 とりにく たまご なまあげ わかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん にんじん もやし きゅうり	574	23.2
13	木	はちみつパン 		◆さつまいものシチュー アーモンドサラダ 	牛乳 調理用牛乳 ベーコン とりにく しるはなまめ チーズ	パン さつまいも あぶら さとう バター アーモンド	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	619	21.3
14	金	ごはん 		とうふとうすらのちゅうかに ☆きりぼしだいこんのごますあえ 6年生社会科見学	牛乳 とうふ ぶたにく うすらのたまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ チンゲンサイ こまつな きりぼしだいこん	585	23.5
17	月			*敬老の日*					
18	火	◆あきの かおりごはん 		さばのさいぎょうあげ ごじる 	牛乳 とりにく あぶらあげ だいす さば みそ	こめ さつまいも くり こんにゃく あぶら さとう	にんじん だいこん こまつな ながねぎ しいたけ しめじ	615	25.5
19	水	☆わぶら たんたんめん 		ころころだいがくいも ナムル	牛乳 ぶたにく みそ しろいんげんまめ	ちゅうかめん あぶら ねりごま さとう でんぷん ごまあぶら さつまいも ごま	にんにく しょうが にんじん だけのこ しいたけ ほうれんそう ながねぎ きゅうり もやし こまつな	648	23.8
*毎月19日は「食育の日」さいたま市食に関する情報サイト食育ナビ <a href="http://www.saitamacity-shokuiku.jp/">http://www.saitamacity-shokuiku.jp/</a>									
20	木	ごはん 		ポークカレー ピンスズサラダ ◆なし	牛乳 ぶたにく ひよこまめ だいす たいしよきんときまめ	こめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり なし	604	18.9
21	金	森さんの ごはん 		さんまのしょうがに ◎つきみだんごじる ゆかりあえ	牛乳 さんま こんぶ とりにく	こめ あぶら さとう さといも もち	ながねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな キャベツ きゅうり	623	22.4
24	月			*秋分の日 振替休日*					
25	火	原田さんの ごはん 		なまあげとぶたにくのみそに そくせきつけ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう	にんじん だけのこ たまねぎ しょうが ながねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	601	24.7
26	水	ツイストパン 		じゃがいものクリームに ひじきのマリネ	牛乳 調理用牛乳 チーズ とりにく ベーコン しるはなまめ ひじき	パン じゃがいも あぶら さとう バター	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース きゅうり だいこん	615	21.6
27	木	なすとトマトの スパゲッティ 		あおのりポテト かいそうサラダ	牛乳 チーズ ぶたにく あおのり かいそう	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	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	547	21.1
28	金	8・9月うまれ おたんじょうびきゅうしよく			牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご	こめ ごまあぶら でんぷん	はくさいキムチ ながねぎ とうもろこし ピーマン こまつな しいたけ	564	21.9

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◎印 行事食(月見献立21日) ◆印 旬の献立 ☆印 新献立

**お知らせ**

- 5日(水) 高野さん(桜区)のお米を使用
- 11日(火) 1年生 遠足(給食無し)
- 14日(金) 6年生 社会科見学(給食無し)
- 21日(金) 森さん(西区馬宮)のお米を使用
- 25日(火) 原田さん(西区島根)のお米を使用

※箸は毎日持参しましょう。給食着は、毎週金曜日には持ち帰り洗濯をして月曜日にもってきましょう。