8、9月分給食予定献立表

令和５年度　　さいたま市立神田小学校

こんだて					おもなざいりょう			栄養価	
					赤	黄	緑		
日	曜	主食	牛乳	おかず	ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうし をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8/30	水	ナン		キーマカレー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく　ひよこまめ しらはなまめ　ひじき	ナン　さとう　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ じゃがいも　あぶら ソース　カレールウ	にんにく　しょうが　アップルソース にんじん　たまねぎ　マッシュルーム トマト　きゅうり　だいこん	542	24.0
31	木	8月うまれ おたんじょうびきゅうしょく			ぎゅうにゅう ぶたにく　ベーコン チーズ	スパゲティ　さとう あぶら　ケチャップ ソース　じゃがいも	なす　トマト　にんじん たまねぎ　にんにく　ピーマン みかんとなしのかんづめ　レモンとぶどうのかじゅう	586	19.6
9/1	金	（ごはん）		もずくどん　★ かぼちゃとゴーヤのからあげ	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく	こめ あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　しょうが さやいんげん　コーン かぼちゃ　ゴーヤ	564	20.2
4	月	ごはん		ジャージャンどうふ ナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく　みそ	こめ　あぶら　さとう ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　でんぷん ごまあぶら　ごま	しいたけ　にんじん　にんにく たけのこ　キャベツ　しょうが だいこん　きゅうり　もやし　ねぎ	589	25.6
5	火	くろパン		じゃがいものクリームに きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく　チーズ ベーコン	くろパン　じゃがいも あぶら　さとう　バター こむぎこ　ごま	たまねぎ　にんじん　しめじ コーン　グリンピース　こまつな きりぼしだいこん　もやし　きゅうり	631	22.4
6	水	ごはん （たかのさんのおこめ） ふりかけ		ししゃもフライ けんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも　とうふ　みそ かいそう　かつおぶし	こめ　あぶら　さとう パンこ　こむぎこ でんぷん　じゃがいも	だいこん　にんじん　ごぼう ねぎ　こまつな こんにゃく　かぼちゃ　むらさきいも	578	18.5
7	木	（ごはん）		うまにどん くきわかめのぴりからあえ	ぎゅうにゅう　くきわかめ うずらのたまご ぶたにく　いか　なると	こめ あぶら　さとう でんぷん　ごま	しょうが　たまねぎ　にんじん ｷｬﾍﾞﾂ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　たけのこ　きゅうり しいたけ　にんにく　もやし　こまつな	554	23.1
8	金	ごはん		じゃがいものにくみそソース なめたけあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく　かつおぶし だいず　みそ	こめ じゃがいも あぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　しいたけ さやいんげん　こまつな　キャベツ もやし　えのきたけ　みかん	603	20.3
11	月	おろしうどん （じごなうどん）		ちくわのいそべあげ レモンあえ	ぎゅうにゅう とりにく　あぶらあげ ちくわ　あおのり	じごなうどん さとう　でんぷん こむぎこ　あぶら	なす　たまねぎ　だいこん しょうが　キャベツ　きゅうり にんじん　レモンかじゅう	572	23.1
12	火	（ごはん）		たまごどん そくせきづけ れいとうみかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく	こめ さとう でんぷん	たまねぎ　たけのこ　しいたけ グリンピース　キャベツ　にんじん きゅうり　みかん	597	22.6
13	水	ごはん （もりさんのおこめ）		さけフライ みそけんちん	ぎゅうにゅう さけ　あぶらあげ とうふ　みそ	こめ　あぶら　さとう パンこ　こむぎこ ソース　さといも	だいこん　こんにゃく　ごぼう にんじん　こまつな ねぎ	652	25.3
14	木	ごはん		なすいりマーボーどうふ ◆ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ　あぶら　さとう ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　でんぷん オイスターソース　ごま ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　はるさめ	なす　にんじん しいたけ　たまねぎ　ねぎ にんにく　しょうが　にら もやし　きゅうり	591	24.4
15	金	（ごはん）		ソイどん あさりのすましじる なし　◆	ぎゅうにゅう だいず　わかめ　あさり ぶたにく　ベーコン	こめ あぶら　さとう カレールウ	だいこん　にんじん　しゅんぎく ほうれんそう なし	603	25.5
19	火	（ごはん）		トマトカレー　★ コーンサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ　ソース あぶら　さとう こむぎこ　バター	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　トマト　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｱｯﾌﾟﾙｿｰｽ　キャベツ　きゅうり　コーン	649	25.8
20	水	ごはん （はらださんのおこめ）		さばのしおやき とんじる	ぎゅうにゅう さば　ぶたにく とうふ　みそ	こめ じゃがいも あぶら	にんじん　だいこん　ごぼう こんにゃく　ねぎ こまつな	635	24.2
21	木	あげパン （ブラウンシュガー）		とうふのスープに にんじんのラペ	ぎゅうにゅう とうふ　とりにく ほたて	こめこいりコッペパン あぶら　くろざとう でんぷん　オリーブあぶら	たまねぎ　にんじん　かぶ チンゲンサイ バジル　にんにく	605	25.5
22	金	ハムとポテトのピラフ		きびなごフライ たまごいりレタスとトマトのスープ	ぎゅうにゅう ハム　ベーコン きびなご　たまご	こめ　バター　あぶら じゃがいも　パンこ　こむぎこ でんぷん　ｵﾘｰﾌﾞあぶら	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム グリンピース レタス　トマト	586	23.2
25	月	こどもパン		ハンバーグ やさいスープ きょほう　◆	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく ベーコン	こどもパン じゃがいも さとう　あぶら	キャベツ　にんじん　たまねぎ コーン　こまつな にんにく　しょうが　きょほう	591	21.8
26	火	あきのかおりごはん　◆		あじのたつたあげ ごじる	ぎゅうにゅう　あじ あぶらあげ　とりにく だいず　とうにゅう　みそ	こめ　でんぷん さつまいも　さとう あぶら　じゃがいも	にんじん　しめじ　しいたけ だいこん　こんにゃく　こまつな ねぎ　しょうが	577	24.9
27	水	スタミナみそラーメン （ホットちゅうかめん）		ころころだいがくいも ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ　しろいんげんまめ	ホットちゅうかめん あぶら　さつまいも　ごま でんぷん　さとう　はちみつ	にんにく　しょうが　にんじん もやし　コーン　にら きゅうり	647	24.4
28	木	9月うまれ おたんじょうびきゅうしょく			ぎゅうにゅう とりにく　とうにゅう たまご	こめ　さつまいも　ﾊﾞﾀｰ ケチャップ　あぶら　さとう でんぷん　こめこ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　にんじん たまねぎ　グリンピース たけのこ　ほうれんそう　コーン	618	20.4
29	金	ごはん （やきのり）		さんまのかばやき つきみだんごじる　◎	ぎゅうにゅう さんま とりにく　のり	こめ　でんぷん さとう　さといも あぶら　しらたまもち	にんじん　だいこん ほうれんそう	667	22.1

【◎行事食　◆旬の献立　★郷土料理】　　※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。

〇毎月19日(食育の日)は、各地の郷土料理を取り入れています。
９月は、トマトカレーです。埼玉県ご当地グルメ王決定戦で優勝した北本トマトカレーをアレンジして実施します。

今月も３軒の地元農家さんのおいしいお米を提供します。いずれも今年収穫された新米です。
◇６日（水）髙野さん（桜区）　◇１３日（水）森さん（西区）◇２０日（木）原田さん（西区）

※箸は毎日持参しましょう。給食着は毎週末に持ち帰り、週の始めに持ってきましょう。

＊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なび　http//www.saitamacity-shokuiku.jp/