

# 8・9 月 分 予 定 献 立 表

令和元年度

さいたま市立岩槻小学校

日にち ようび	こ ん だ て 名			主 に 使 わ れ る 食 品 名 と そ の 働 き			エネ ル ギ- (kcal)	たん ぱ く し つ (g)
	しゅしょく	牛乳	お か ず	主 に 血 や 肉 を 作 る	お も に 体 の 調 子 を 整 え る	主 に 力 や 熱 を 作 る		
28 水	ナン	<input type="checkbox"/>	チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく かいそう ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト しょうが セロリー だいこん きゅうり コーン	こめ カレールウ じゃがいも あぶら さとう ごま	577	25.6
29 木	ごはん	<input type="checkbox"/>	マーボー豆腐 もやしナムル れいとうみかん	牛乳 とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん ながねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし みかん	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	616	25.4
30 金	やきにくチャーハン	<input type="checkbox"/>	ししゃもフライ わかめスープ	牛乳 ぶたにく ししゃも とうふ とりにく わかめ	にんじん にんにく しょうが ながねぎ こまつな ザ-サイ たまねぎ	こめ さとう あぶら ごま	596	24.9
9/2 月	ごはん てっかみそ	<input type="checkbox"/>	うましおにくじゃが わふうサラダ	牛乳 だいず みそ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり キャベツ もやし	こめ じゃがいも あぶら さとう しらたき	625	21.3
3 火	ポテトピラフ	<input type="checkbox"/>	ホキのバーベキューソース やさいスープ	牛乳 ポンレスハム ホキ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ ほうれんそう	こめ パター じゃがいも さとう	589	24.1
4 水	わかめうどん	<input type="checkbox"/>	しゃりしゃりだいがく ゆかりあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ だいず	にんじん たけのこ ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	うどん さとう あぶら さつまいも でんぷん	623	25.9
5 木	セサミトースト	<input type="checkbox"/>	しろはなまめのシチュー ひじきのサラダ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ ひじき	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり キャベツ	パン マーガリン ごま さとう じゃがいも あぶら	689	23.3
6 金	ソイどん	<input type="checkbox"/>	けんちんじる かおりづけ	牛乳 だいず ぶたにく ベーコン とうふ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しめじ しょうが きゅうり キャベツ	こめ カレールウ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	623	25.9
9 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	なまあげのあますに はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく なまあげ はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しめじ きゅうり キャベツ	こめ ごま こんにやく さとう あぶら	607	24.4
10 火	クッパ(ごはん)	<input type="checkbox"/>	さばのかんこくふうやき ナムル	牛乳 ぶたにく たまご さば	キムチ にんじん ながねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり もやし こまつな	ごはん ごま ごまあぶら	579	26.8
11 水	ごはん ごましお	<input type="checkbox"/>	じゃがいものにくみそソース からしあえ	牛乳 ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな もやし	こめ ごま さとう あぶら	599	21.8
12 木	なすとトマトの スパゲティ	<input type="checkbox"/>	フライドポテト イタリアンサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン	にんにく なす たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン ピーマン バジル	スパゲティ パター じゃがいも あぶら オリーブオイル	615	22.2
13 金	さんまの かばやきどん	<input type="checkbox"/>	つきみだんごじる (お月見献立) おひたし	牛乳 さんま とりにく	だいこん ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな もやし	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも しらたま	674	23.3
17 火	ごはん	<input type="checkbox"/>	ジアチャン豆腐 くきわかめのチョナムル	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ くきわかめ	にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しいたけ もやし こまつな えのきたけ	こめ あぶら さとう ごま	612	25.8
18 水	タンメン	<input type="checkbox"/>	あまからじゃがいも ちゅうかきゅうり	牛乳 ぶたにく	にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし ほうれんそう きゅうり だいこん	ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう	612	22.3
19 木	ひるぜんおこわ (岡山県郷土料理)	<input type="checkbox"/>	さわらのたつたあげ なすのみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ さわら わかめ みそ	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん なす たまねぎ	こめ もちごめ さとう あぶら	591	26.2
20 金	バターライス	<input type="checkbox"/>	ポークストロガノフ ヴィネグレットサラダ (ロシア料理)	牛乳 だいず ぶたにく チーズ	セロリー にんじん たまねぎ きゅうり コーン ピーツ	こめ あぶら ハヤシルウ じゃがいも	661	22.9
24 火	ココアあげパン	<input type="checkbox"/>	やさいのスープに こめこめんサラダ	牛乳 とりにく わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン あぶら さとう ココア じゃがいも こめこめん	624	20.3
25 水	ごはん	<input type="checkbox"/>	アジフライ とんじる しおこんぶあえ	牛乳 あじ ぶたにく とうふ しおこんぶ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ きゅうり キャベツ かぶ	こめ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	618	25.5
26 木	たまごどん	<input type="checkbox"/>	こんぶまめ あさづけ	牛乳 たまご とりにく だいず こんぶ	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり	こめ さとう	619	27.6
27 金	ごはん	<input type="checkbox"/>	とうふのやくみソース ごもくきんぴら しおきゅうり	牛乳 とうふ ぶたにく	にんにく しょうが ながねぎ にんじん ごぼう きゅうり	こめ でんぷん あぶら じゃがいも こんにやく ごま	650	22.9
30 月	あきのかおりごはん	<input type="checkbox"/>	さけのみそチーズやき さわにわん	牛乳 とりにく あぶらあげ さけ みそ チーズ なまあげ	にんじん しめじ たまねぎ パセリ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さつまいも こんにやく あぶら	608	29.3
学校給食の平均栄養摂取基準(児童1人1回当たり)							650	21~32