

8・9 月 分 予 定 献 立 表

平成30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 キ (kcal)	たんば くしつ (g)
	しゅしやく	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		
29 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	573	25.6
30 木	ごはん	<input type="checkbox"/>	マーボー豆腐 はるさめサラダ れいとうみかん	牛乳 とうふ ぶたにく はるさめ	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 キャベツ みかん	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	627	25.0
31 金	ごもくごはん	<input type="checkbox"/>	さわらのスタミナやき ごまあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ さわら	にんじん ごぼう しいたけ キャベツ こまつな もやし	こめ こんにゃく さとう ごま	577	26.6
9/3 月	ごはん てっかみそ	<input type="checkbox"/>	にくじゃが しおこんぶあえ	牛乳 だいたみそ ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ かぶ	こめ じゃがいも あぶら さとう しらたき ごま	620	21.3
4 火	あおなとえびの ピラフ	<input type="checkbox"/>	オムレツバーベキューソース やさしいスープ	牛乳 えび オムレツ ベーコン	たまねぎ しめじ こまつな にんにく にんじん キャベツ	こめ パター さとう じゃがいも	595	23.7
5 水	わかめうどん	<input type="checkbox"/>	まめといものかりんとう からしあえ	牛乳 とりく あぶらあげ わかめ だいたみ	にんじん たけのこ ながねぎ えのきたけ こまつな キャベツ もやし	うどん さとう あぶら さつまいも でんぶん ごま	623	25.7
6 木	スライスコッパン	<input type="checkbox"/>	スラッピーショー マカロニスープ こまつなサラダ	牛乳 ぶたにく ひよこまめ ベーコン わかめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ かぶ こまつな きゅうり コーン	パン あぶら マカロニ ごま	608	24.6
7 金	ごはん	<input type="checkbox"/>	とうふとうすらたまごの ちゅうかに きりほしだいこんのナムル	牛乳 ぶたにく とうふ うすらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ きりほしだいこん きゅうり	こめ ごまあぶら あぶら ごま	614	24.5
10 月	くろまめごはん	<input type="checkbox"/>	さばのねぎみそやき キムチとんじる	牛乳 くらまめ さば ぶたにく とうふ みそ	しょうが ながねぎ だいこん にんじん ごぼう はくさいキムチ	こめ もちごめ さとう じゃがいも ごま	609	29.6
11 火	なすとベーコンの 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 パズル	スパゲティ パター じゃがいも あぶら オリーブオイル	658	22.8
12 水	ごはん ごましお	<input type="checkbox"/>	なまあげのあますに ちゅうかサラダ	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 もやし	こめ ごま こんにゃく さとう あぶら	623	25.1
13 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 じめじ グリーンピース 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	23.4
14 金	ソイどん	<input type="checkbox"/>	けんちんじる かおりづけ	牛乳 だいたみ 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 こんにゃく じゃがいも あぶら	640	27.0
18 火	もぶりごはん (広島県郷土料理)	<input type="checkbox"/>	ホキのレモンふうみ だんごじる	牛乳 だいたみ あぶらあげ とりく みそ	にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん レモン しめじ ながねぎ	こめ おぎ でんぶん あぶら さとう しらたま	678	27.6
19 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	614	22.7
20 木	ごはん でづくりふりかけ	<input type="checkbox"/>	ごもく豆腐 なめだけあえ	牛乳 ちりめんじゃこ とうふ やきちくわ みそ	たまねぎ にんにく にんじん エリンギ ながねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ あぶら さとう	584	26.7
21 金	さんまの かばやきどん	<input type="checkbox"/>	つきみだんごじる あさづけ	牛乳 さんま とりく	だいこん ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも しらたま	673	22.7
25 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
26 水	たまごどん	<input type="checkbox"/>	ござかないりまつばいも ゆかりあえ	牛乳 たまご とりく かえりにぼし	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ さとう さつまいも あぶら はちみつ	651	25.1
27 木	ココアあげパン	<input type="checkbox"/>	やさしいのスープに こめこめんサラダ	牛乳 とりく 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	625	20.5
28 金	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 こんにゃく あぶら	608	29.3
学校給食の所要栄養基準 (児童1人1回当たり)							660	20.0

*9月18日(火)の献立は広島県の郷土料理です。
もぶりごはん : 広島県大竹市で、昔から御意時などの時によく作り食べていた、豆の入ったご飯です。「もぶる」とは、広島弁で「まぜる」という意味です。
給食では、瀬戸内特産のレモンを使ったホキのレモン風味と、たっぷりの野菜に白玉もちを入れて、白みそ仕立てにした広島名物の団子汁と組み合わせました。