

8・9月分予定献立表

令和3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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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		
8/27 金	ナン ターメリックライス	<input type="checkbox"/>	とりにくとえだまめのカレー かいそうサラダ	牛乳 とりにく かいそう	にんじん たまねぎ トマト しょうが セロリー えだまめ だいこん きゅうり コーン	ナン こめ カレールウ じゃがいも あぶら さとう ごま	646	27.4
30 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	じゃがマーボー ナムル れいとうみかん	牛乳 ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん ながねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし こまつな みかん	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	623	22.4
31 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 だいず あぶらあげ ホキ とりにく みそ	にんじん しいたけ ごぼう さいいんげん レモン しめじ ながねぎ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん さといも しらたま	671	26.2
9/1 水	なつやさいの みぞれうどん	<input type="checkbox"/>	だいずとこざかなのからあげ しおこんぶあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ にぼし だいず しおこんぶ	なす たまねぎ だいこん かぼちゃ しょうが きゅうり キャベツ	うどん さとう あぶら でんぷん ごま	643	28.9
2 木	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 なまあげ ぶたにく 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 キャベツ きゅうり	こめ ごま こんにやく あぶら さとう	626	25.1
3 金	ガバオライス	<input type="checkbox"/>	めだまやき フォー	牛乳 とりにく たまご	にんにく ピーマン たまねぎ しょうが こまつな にんじん ながねぎ	こめ あぶら さとう こめこめん	626	29.2
6 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	カンパチのスタミナやき キムチとんじる あさづけ	牛乳 カンパチ みそ ぶたにく とうふ	しょうが ながねぎ だいこん にんじん ごぼう キムチ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく ごま	580	26.2
7 火	なすとベーコンの スパゲティ	<input type="checkbox"/>	ポテトフライ イタリアンサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ なす トマト キャベツ きゅうり ピーマン	スパゲティ バター オリーブオイル じゃがいも あぶら	659	22.3
8 水	ごはん	<input type="checkbox"/>	ジャージャンどうふ くきわかめのチョナムル	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ くきわかめ	しいたけ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが もやし こまつな えのきたけ	こめ あぶら さとう ごま	615	25.9
9 木	シナモンセサミ トースト	<input type="checkbox"/>	しろはなまめのシチュー ひじきサラダ	牛乳 とりにく 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 さとう ごま じゃがいも こむぎこ	693	23.9
10 金	あおなとえびの ピラフ	<input type="checkbox"/>	チキンのパンこやき やさいスープ	牛乳 えび とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ しめじ こまつな ズッキーニ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ バター パンこ	617	29.4
13 月	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	630	24.8
14 火	わかめじゃこごはん	<input type="checkbox"/>	ホキのやさしいあんかけ ぐだくさんみそしる	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ホキ とうふ みそ	たまねぎ にんじん さいいんげん だいこん ごぼう こまつな	こめ ごめ でんぷん あぶら じゃがいも こんにやく	605	24.0
15 水	ちゃんぽんめん	<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 いか えび なると	しょうが もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ ながねぎ きゅうり だいこん	ちゅうかめん じゃがいも あぶら さとう	623	25.6
16 木	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 わかめ とうふ とりにく	にんじん にんにく しょうが ながねぎ こまつな ザーサイ たまねぎ	こめ ごまあぶら あぶら ごま	600	25.3
17 金	ごはん なっとう	<input type="checkbox"/>	うましおにくじゃが いそかあえ	牛乳 なっとう ぶたにく のり	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こねぎ こまつな もやし	こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら	619	24.0
21 火	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 とりにく	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう こまつな もやし キャベツ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも しらたま	667	22.3
22 水	ごはん	<input type="checkbox"/>	とうふのやくみソース ごもくきんびら 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 かぶ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	653	22.8
27 月	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 さいいんげん キャベツ こまつな もやし	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	597	21.5
28 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 かぶ きゅうり キャベツ コーン	パン あぶら さとう じゃがいも こめこめん	633	21.8
29 水	バターライス	<input type="checkbox"/>	ポークストロガノフ ポテトサラダ	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん セロリー きゅうり コーン	こめ バター ハヤシルウ じゃがいも	662	22.7
30 木	あきのかおりごはん	<input type="checkbox"/>	カンパチのたつたあげ さわにわん	牛乳 とりにく あぶらあげ カンパチ なまあげ	にんじん しめじ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ もちごめ さつまいも あぶら こんにやく	658	26.7
学校給食の平均摂取基準量(児童1人1回当たり)							650	21~32