

令和5年度 8・9月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校

日	曜	こんだて		あか		き		みどり		栄養価	
		主食	牛乳	おかず	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの	エネルギーkcal	たんぱく質g		
30	水	わかめごはん	牛乳	さばのしおやき ごまキムチじる	牛乳 わかめ とりにく さば どうふ こんぶ	ごめ あぶら じゃがいも こんにゃく ごま さとう	なす かぼちゃ ごまつな ねぎ だいこん にんにく にんじん しょうが	647			
											24.4
31	木	きたもとトマトカレー (トマトライス)	牛乳	かいそうサラダ げんきヨーグルト	牛乳 ふだにく かいそうミックス ヨーグルト	ごめ あぶら ごむぎこ さとう ごまあぶら	トマト にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	584			23.9
1	金	ごはん	牛乳	ピリからにくじゃが わふうサラダ	牛乳 ふだにく わかめ	ごめ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり にら キャベツ もやし だいこん	583			20.5
4	月	チーズパン	牛乳	まめとソーセージのトマトに ズッキーニのサラダ	牛乳 チーズ ウィンナー だいす ひよこめ	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト ズッキーニ キャベツ コーン	640			23.5
5	火	★バスケットボールワールドカップ献立 ごはん 牛乳 フライパン料理 フィリピン料理	牛乳	◎アドボ ◎ニラガ ハイナップル	牛乳 とりにく ふだにく	ごめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ さやいんげん パイナップル	573			25.1
6	水	おろしうどん	牛乳	だいすとかざかなのシャリシャリあげ なめだけあえ	牛乳 とりにく どうふ だいす にぼし	うどん さとう でんぷん ごむぎこ あぶら	なす たまねぎ だいこん かぼちゃ しょうが ごまつな キャベツ もやし えのきだけ	609			27.3
7	木	★バスケットボールワールドカップ献立 ◎ナジゴレン 牛乳 インドネシア料理	牛乳	◎サテアヤム ワンタンスープ	牛乳 えび とりにく ふだにく どうふ	ごめ あぶら ごま フンタン	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく もやし チンゲンサイ	581			29.6
8	金	さんまのかばやきどん (ごはん)	牛乳	わかめのすのもの けんちんじる	牛乳 さんま わかめ どうふ	ごめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく でんぷん	もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ	635			23.3
11	月	はちみつパン	牛乳	さつまいものシチュー コールスローサラダ	牛乳 とりにく しほはなまめ チーズ	パン はちみつ さつまいも ごむぎこ あぶら バター さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん ブリンピース キャベツ あかピーマン コーン	611			21.4
12	火	とりごぼうごはん	牛乳	こいわしいそべフライ みそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ こいわし あおのり どうふ	ごめ あぶら さとう パンこ でんぷん ごむぎこ じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ ごまつな	610			22.5
13	水	ごはん	牛乳	すきやきふう みそあえ れいとうみかん	牛乳 ふだにく どうふ わかめ	ごめ あぶら しらたき さとう ごまあぶら	はくさい にんじん えのきだけ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり みかん	600			24.6
14	木	アラビアータ	牛乳	ポテトフライ わかめサラダ	牛乳 とりにく わかめ	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	なす たまねぎ エリンギ トマト ハセリ にんにく きゅうり キャベツ コーン	575			22.1
15	金	うまにどん (ごはん)	牛乳	スパイシーピーンズ おひたし	牛乳 ふだにく わかめ だいす	ごめ あぶら さとう でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ しいたけ にんにく もやし キャベツ ごまつな	595			25.8
19	火	★食育の日 ◎ににくもっそ 香川県の郷土料理	牛乳	かつおごまフライ ◎うちこみじる	牛乳 ふだにく とうふ かつお あぶらあげ	ごめ パンこ ごま でんぷん ごむぎこ うどん こんにゃく さとう あぶら さといち	しいたけ にんじん ごぼう えだまめ だいこん ごぼう ねぎ しょうが	669			28.0
20	水	ジャージャーめん	牛乳	まめといものかりんとう ピリからきゅうり	牛乳 ふだにく だいす	ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん さつまいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ にんにく しょうが しいたけ きゅうり	638			25.6
21	木	ごはん	牛乳	なまあげとなすのみそいため ごしきあえ なし	牛乳 なまあげ ふだにく	ごめ さとう でんぷん あぶら	なす たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にら しょうが ごまつな キャベツ もやし コーン	629			24.1
22	金	こどもパン	牛乳	まめいりかぼちゃコロッケ にんじんのラベ とうふのスープ	牛乳 くるまめ しろいんげんまめ だいす とうふ とりにく	パン あぶら オリーブあぶら さとう でんぷん パンこ ごむぎこ	かぼちゃ にんじん パスタ にんにく えのきだけ たまねぎ かぶ チンゲンサイ	618			21.5
25	月	ごはん	牛乳	はっほうさい じゃがいものナムル	牛乳 ふだにく えび いか うすらのたまご	ごめ あぶら でんぷん じゃがいも ごま ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ チンゲンサイ にら にんにく もやし	584			25.8
26	火	ごはん	牛乳	ホキのごまみそかけ ゆかりあえ さわにわん	牛乳 ホキ ふだにく	ごめ あぶら でんぷん さとう ごま じゃがいも こんにゃく	キャベツ きゅうり しそ にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	602			24.5
27	水	ココアあげパン 十五夜献立	牛乳	しろいんげんまめのスープ ひじきのマリネ	牛乳 とりにく しろいんげんまめ ほたて ひじき	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ごまつな だいこん きゅうり	627			20.9
28	木	あきのかおりごはん 運動会おうえん献立	牛乳	さけのさいきょうやき つきみだんごじる おつきみゼリー	牛乳 とりにく さけ あぶらあげ	ごめ くり さつまいも さとう さいいも あぶら ゼリー	にんじん しいたけ だいこん ぶどう	601			26.0
29	金	やさいカレー (ごはん)	牛乳	どんかつ こんにゃくサラダ	牛乳 ひよこめ ふだにく わかめ	ごめ あぶら じゃがいも でんぷん パンこ こんにゃく さとう ごま	たまねぎ セロリ にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり コーン	653			20.4

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。エネルギー650kcal・たんぱく質27.0g(22~32g)が基準となっています。

※11日、20日は料理にも牛乳を使用しています。《おねがい》箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。箸をなくした時は、給食室に声をかけてください。

◎ マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいごまつなを使用します。

◎ アドボ：鶏肉をしょうゆベースの甘酢で煮たフィリピンの家庭料理。

◎ ニラガ：肉や野菜が入っている塩ベースのスープ。

◎ ナジゴレン：スイートチリソースを使ったチャーハンによく似た米料理。

◎ サテアヤム：鶏肉にねりごまやナンプレー、ケチャップなどで味付けをして焼いた料理。

◎ 肉もっそ：香川県三豊市の郷土料理で肉や豆腐、野菜が入った混ぜご飯。

◎ 打ち込みみ：煮干し出汁に野菜を入れて、小麦粉と水でこねた種を入れて煮込んだ料理。