



8・9月 給食予定こんだて表

日曜日	こんだて			主な食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	熱や力になるもの		
29月	さいたま市の小松菜 キーマカレーライス		小松菜とわかめのサラダ ぶどうヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しほはなまめ わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく しょうが こまつな きゅうり とうもろこし ぶどう	こめ じゃがいも さとう あびら ごま	660	25.1
30火	旬の食材:かつお わかめじゃこご飯		かつおの黒糖かりんあげ 豚汁	ぎゅうにゅう かつお わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	こめ じゃがいも でんぶん さとう あびら ごま	619	30.3
31水	黒パン		ポテトのミートソース和え コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく キャバス きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも さとう あびら	650	25.2
1木	さいたま市の小松菜 豚キムチ丼		中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん だいのこ キャバス たら ねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ こまつな りょうとうもやし	こめ でんぶん さとう あびら	554	22.8
2金	旬の食材:さつまいも ナポリタンスパゲッティ		キャラメルポテト グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ハム	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム あおピーマン トマト キャバス きゅうり ブロッコリー	スパゲティ さとう さつまいも パター あびら	577	20.0
5月	郷土料理:広島県 もぶりご飯		ワニの竜田あげ 五色和え 冷凍みかん	ぎゅうにゅう だいす あびらあげ モウカサメ	にんじん ごぼう こまつな ほししいたけ さやいんげん りょうとうもやし キャバス とうもろこし みかん	こめ さとう あびら でんぶん	560	22.8
6火	さいたま市の小松菜 白飯		あげじゃがのそぼろ和え 磯香和え	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	にんじん たまねぎ こまつな りょうとうもやし	こめ じゃがいも でんぶん さとう あびら	607	22.3
7水	はちみつパン		鶏肉とひよこ豆のカレー煮 ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめ ひじき	たまねぎ あおピーマン トマト にんにく きゅうり だいこん にんじん	パン じゃがいも さとう あびら	628	25.9
8木	行事食:月見 さんまのかば焼き丼		月見団子汁 ゆかり和え	ぎゅうにゅう さんま とりにく	にんじん だいこん こまつな キャバス きゅうり	こめ さといも しらたまもち さとう でんぶん あびら	658	25.4
9金	旬の食材:なす 白飯		マーボーなす豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	なす にんじん だいのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ たら にんにく しょうが だいこん きゅうり こまつな	こめ ほんさめ でんぶん さとう あびら ごま	597	24.5
12月	さいたま市の小松菜 白飯・鉄火みそ		うま塩肉じゃが おひたし	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こんにゃく こねぎ こまつな りょうとうもやし	こめ じゃがいも さとう あびら	625	23.9
13火	旬の食材:さつまいも ごま汁うどん		しゃりしゃり大学 からし和え	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あびらあげ だいす	にんじん ねぎ こまつな りょうとうもやし	うどん さつまいも でんぶん さとう あびら ごま	676	27.5
14水	さいたま市の小松菜 チキンライス		ホキのレモン風味 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ベーコン	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリーンピース キャバス とうもろこし たまねぎ たまねぎ レモン	こめ じゃがいも でんぶん さとう あびら パター	608	29.3
15木	旬の食材:なし 焼肉丼		わかめスープ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく わかめ	たまねぎ ねぎ じゃんにく にんじん こまつな なし	こめ さとう あびら ごま	593	28.6
16金	世界の料理:イタリア こどもパン		ファルファッレのトマト煮 イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ワインナー ひよこめ チーズ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく キャバス きゅうり	パン マカロニ じゃがいも さとう あびら	563	19.7
19月	敬老の日							
20火	白飯・ふりかけ		五目豆腐 こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さつまあげ わかめ	にんじん だいのこ たまねぎ ねぎ こんにゃく だいこん きゅうり とうもろこし	こめ さとう あびら ごま	604	26.4
21水	親子丼		甘辛じゃがいも 即席揚げ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん たまねぎ だいのこ ほししいたけ グリーンピース キャバス きゅうり	こめ じゃがいも でんぶん さとう あびら	673	26.6
22木	さいたま市の小松菜 焼肉チャーハン		しゅうまい 小松菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん ねぎ こまつな にんにく しょうが ザーサイ たまねぎ たまねぎ しめじ エリンギ りょうとうもやし	こめ でんぶん しゅうまいのかわ さとう あびら	562	21.9
23金	秋分の日							
26月	ココアあげパン		豆腐のスープ煮 フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたて	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ キャバス きゅうり みかん	パン でんぶん さとう あびら	607	26.1
27火	さいたま市の小松菜 白飯		えびと豆腐のチリソース 華わかめのナムル	ぎゅうにゅう えび とうふ きわめ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム しょうが トマト りょうとうもやし こまつな えのきたけ	こめ でんぶん さとう あびら ごま	595	25.7
28水	旬の食材:さつまいも、りんご 秋の香りご飯		さばの辛味焼き ごま酢和え りんご	ぎゅうにゅう とりにく さば あびらあげ	にんじん しめじ こまつな ほししいたけ キャバス りょうとうもやし りんご	こめ さつまいも さとう あびら ごま	591	24.4
29木	白飯		生揚げのすき煮 和風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	にんじん たまねぎ キャバス こんにゃく きゅうり だいこん	こめ じゃがいも さとう あびら ごま	637	26.5
30金	ジャージャー麺		きびなごのからあげ 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご わかめ	たまねぎ にんじん だいのこ ねぎ たら ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり だいこん りょうとうもやし	ちゅうかめん でんぶん さとう あびら ごま	570	26.8
*お箸は必ず持ち帰り、きれいに洗って、また持ってきましょう。 *献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。							今月の平均栄養量 (基準栄養量 エネルギー:650kcal たんぱく質:21~32g)	
							609	25.1