8･9 月　給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

日 曜日	献立	飲み物	赤				黄				緑				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
8月28日 金	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							584 21.5
	チキンカレー		鶏肉	プロセスチーズ			じゃがいも	植物油	バター	小麦粉	人参 アップルソース	玉ねぎ	にんにく	しょうが	
	海藻サラダ		海藻ミックス				三温糖	ごま油			大根	きゅうり	コーン		
	冷凍みかん										みかん				
8月31日 月	うどん	牛乳					うどん								506 27.3
	野菜たっぷり肉汁うどん		豚肉	油揚げ			三温糖				しめじ	人参	長ねぎ	小松菜	
	厚焼き玉子		厚焼き玉子												
9月1日 火	防災五目ご飯	牛乳					防災五目ご飯								556 23.4
	フィッシュソーセージ		フィッシュソーセージ												
	豚汁		豚肉	豆腐	みそ(赤)	みそ(白)	こんにゃく	里芋	植物油		人参 小松菜	大根	ごぼう	長ねぎ	
9月2日 水	白飯	牛乳					精白米								673 26.9
	タコライス		豚肉	スライスチーズ			植物油				玉ねぎ キャベツ	人参	にんにく	コーン	
	もずくスープ		もずく								長ねぎ	たけのこ	干ししいたけ		
	サーターアンダギー		サーターアンダギーミックス				植物油								
9月3日 木	コッペパン	牛乳					コッペパン								575 21.7
	ポテトのチーズソース和え		ウインナー	鶏肉	プロセスチーズ	牛乳	じゃがいも	植物油			玉ねぎ	人参	パセリ		
	ひじきのマリネ		干しひじき				三温糖	植物油			きゅうり	大根	人参		
	りんご										りんご				
9月4日 金	白飯	牛乳					精白米								575 24.8
	生揚げと里芋のごまみそ煮		生揚げ	鶏肉	みそ(赤)	みそ(白)	里芋 すりごま	こんにゃく	植物油	三温糖	人参	大根	ごぼう		
	わかめの酢の物		わかめ				三温糖				もやし	きゅうり			
9月7日 月	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							538 27.0
	他人丼		鶏卵	豚肉			三温糖	でん粉			人参 グリンピース	玉ねぎ	たけのこ	干ししいたけ	
	海苔酢和え		刻みのり								小松菜	もやし	キャベツ		
9月8日 火	ツイストパン	牛乳					ツイストパン								595 26.0
	メルルーサのマーマレードソース		メルルーサ				でん粉	植物油			にんにく	マーマレード			
	マッシュポテト		牛乳				じゃがいも	バター							
	ABCスープ		ベーコン				マカロニ	植物油			キャベツ	かぶ	玉ねぎ	人参	
9月9日 水	地粉うどん	牛乳					地粉うどん								555 23.8
	夏野菜のみぞれうどん		鶏肉	油揚げ			三温糖	でん粉			なす しょうが	玉ねぎ	大根	かぼちゃ	
	こいわしフライ		こいわしフライ				植物油								
	なし										なし				

9月10日	白飯	牛乳					精白米								722
	えびと豆腐のチリソース		えび	豆腐			でん粉	植物油	三温糖		玉ねぎ しょうが	人参	マッシュルーム	にんにく	
	小籠包		小籠包												
木	冷凍みかん										みかん				30.6
9月11日	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							553
	里芋カレー		豚肉	プロセスチーズ			里芋	小麦粉	植物油	バター	玉ねぎ セロリー	人参 アップルソース	にんにく	しょうが	
	ビーンズサラダ		大正金時豆	ひよこ豆	大豆		植物油	三温糖			きゅうり	キャベツ	玉ねぎ		
金															20.9
9月14日	ナポリタン	牛乳	ボンレスハム	パルメザンチーズ			スパゲティ	植物油			にんにく 青ピーマン	人参	玉ねぎ	マッシュルーム	520
	コーンサラダ						植物油	三温糖			キャベツ	きゅうり	コーン	玉ねぎ	
	ヨーグルト		ヨーグルト												
月															25.9
9月15日	大豆入りひじきご飯	牛乳	干しひじき	鶏肉	油揚げ	大豆	精白米	つきこんにゃく	三温糖	植物油	人参	干ししいたけ			560
	鰹のおろしソースがけ		かつお				でん粉	植物油			大根				
	なめたけ和え										小松菜	キャベツ	もやし	えのきたけ	
火															28.9
9月16日	パプリカライス	牛乳					精白米	オリーブ油							571
	えびといか入りビーンズクリームソース		鶏肉 白花豆ペースト	いか	えび	牛乳	植物油	小麦粉	バター		人参	玉ねぎ	マッシュルーム		
	コールスローサラダ						植物油	三温糖			キャベツ 玉ねぎ	赤ピーマン	コーン	きゅうり	
水															25.4
9月17日	バターロール	牛乳					バターロール								658
	レモンガーリックチキン		鶏肉				でん粉	植物油	三温糖		にんにく	玉ねぎ	レモン果汁		
	キャベツのズッパ		ベーコン				じゃがいも	植物油			キャベツ しめじ	人参 小松菜	玉ねぎ	コーン	
木	梨ゼリー						梨ゼリー								29.0
9月18日	豆腐飯	牛乳	豆腐				精白米	三温糖	植物油		人参	しめじ			518
	チキンチキンごぼう		鶏肉				でん粉	植物油	三温糖		ごぼう	えだまめ			
	かき玉汁		鶏卵	わかめ							えのきたけ	玉ねぎ	長ねぎ		
金															24.1
9月24日	白飯	牛乳					精白米								506
	蒸し鯖のだししょうゆ風味		さばのだししょうゆ風味												
	豆乳入り味噌汁		豚肉	豆腐	みそ(赤)	みそ(白)	じゃがいも	こんにゃく	植物油		大根	人参	長ねぎ	小松菜	
木	おはぎ						おはぎ								20.0
9月25日	中華麺	牛乳					中華麺								625
	ちゃんぽん		豚肉	えび	いか	なると	植物油	でん粉			しょうが 干ししいたけ	人参 長ねぎ	もやし	キャベツ	
	春巻き		春巻き				植物油								
金	中華サラダ						三温糖	ごま油			小松菜	キャベツ	きゅうり	もやし	26.1

9月29日	キャラメル揚げパン	牛乳					揚げパン用米粉パン	植物油	ミルメーク(キャラメル)						718.0
	豆とソーセージのトマト煮		ウインナー	大豆	ひよこ豆	プロセスチーズ	じゃがいも	三温糖	植物油		玉ねぎ マッシュルーム	人参	にんにく	トマト(缶)	
	こんにゃくサラダ		わかめ				サラダこんにゃく	植物油	三温糖	いりごま	大根	きゅうり	コーン	玉ねぎ	
火															25.5
9月30日	さつまいもご飯	牛乳					精白米	さつまいも							539.0
	鰯の生姜煮		いわし	角切り昆布			三温糖				長ねぎ	しょうが			
	けんちん汁		豆腐				じゃがいも	こんにゃく	植物油		大根 えのきたけ	人参	ごぼう	長ねぎ	
水															23.9

☆　献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
☆　料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

～8･9月の旬の食材･行事食～

３１日：野菜の日献立
　１日：防災の日献立
　２日：郷土料理【沖縄県】
　４日：旬の食材：里芋
　９日：旬の食材：梨
１１日：旬の食材：里芋
１５日：ひじきの日献立
　　旬の食材：鯉
１７日：イタリア料理の日
１８日：食育の日/郷土料理【山口県・岡山県】
２４日：お彼岸献立
２５日：郷土料理【長崎県】