



8・9月分 予定献立表

平成 30年度

さいたま市立城南小学校

日 曜	主 食			主 な 食 品						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	主 食	牛乳	副 食(おかず)	あかのしょくひん (ち・にく・ほねになる)		きいろのしょくひん (ねつ・ちから・たいおんになる)		みどりのしょくひん (からだのちよしをとどえる)			
8/29	水	ごはん	牛乳 なすいりマーボー豆腐 くきわかめのチョナムル くだもの(バナナ)	ぎゅうにゅう 豆腐 くきわかめ ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら トウバンジャン	あぶら オイスターソース かたくりこ ごま	なす にんじん にんにく しょうが にら もやし ながねぎ こまつな バナナ	ほししいだけ えのきだけ えのきだけ しょうが にら もやし バナナ	611	25.3	
8/30	木	ポークカレー (むぎごはん)	牛乳 てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ じゃがいも バター	あぶら こむぎこ さとう	あぶら れんこん アップルソース きゅうり だいこん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご アップルソース きゅうり だいこん	651	22.2	
8/31	金	ツイストパン	牛乳 とりにくのフレークやき トマトとたまごのスープ くだもの(キウイフルーツ)	ぎゅうにゅう とりにく たまご	チーズ	ツイストパン パンこ じゃがいも マヨネーズ コーンフレーク かたくりこ	たまねぎ こまつな キウイフルーツ	ホールトマト マッシュルーム	634	29.2	
9/3	月	むぎごはん	牛乳 じゃがいものにくみそソース ひじきのピリからあえ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ひじき	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも ラーユ ゼリー	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ さやいんげん	ほししいだけ キャベツ	586	20.0
9/4	火	たまごどん (むぎごはん)	牛乳 ころころだいがく ゆかりあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	しろいんげん まめ とりにく	こめ さとう はちみつ	むぎ あぶら かたくりこ さつまいも	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース たまねぎ	ほししいだけ キャベツ グリーンピース	660	23.4
9/5	水	わかめうどん (じごなうどん)	牛乳 ししゃものからあげ ピーナッツあえ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ごちししゃも	あぶら あげ	じごなうどん さとう ピーナッツ	あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう もやし キャベツ	ながねぎ もやし	588	25.8
9/6	木	ごはん	牛乳 かいせん豆腐 ナムル くだもの(バナナ)	ぎゅうにゅう あさり 豆腐	えび いか	こめ あぶら さとう	ごまあぶら オイスターソース ごま かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン こまつな きゅうり もやし たけのこ バナナ	ほししいだけ ピーマン こまつな バナナ	582	26.3
9/7	金	だいすいり ひじきごはん	牛乳 さばのしおやき ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいす	さば ひじき あぶらあげ	こめ さとう ごま	あぶら	にんじん こんにゃく キャベツ ほうれんそう	ほししいだけ もやし	586	28.5
9/10	月	むぎごはん	牛乳 じゃがいものカレーしょうゆに おひたし くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	わかめ	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら ごま	たまねぎ にんじん こまつな もやし れいとうみかん	グリーンピース	591	21.7
9/11	火	キャラメル あげパン	牛乳 オムレツのパーベキューソースかけ やさしいスープ	ぎゅうにゅう オムレツ パーコン	わかめ いか チーズ	キャラメル さとう ソース じゃがいも	キャラメル	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん アアップルソース チンゲンサイ コーン マッシュルーム	トマトピューレ アップルソース	576	19.8
9/12	水	わかめごはん	牛乳 さけのてりやき こじる	ぎゅうにゅう とりにく だいす	わかめ さけ みそ あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま	だいこん にんじん こんにゃく こまつな ながねぎ	こんにゃく	590	28.5
9/13	木	ごはん	牛乳 とりにくとさつまいものうまに なめだけあえ	ぎゅうにゅう とりにく	わかめ	こめ かたくりこ あぶら	さとう さつまいも クチャップ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ほししいだけ こまつな キャベツ もやし えのきだけ	グリーンピース	651	21.1
9/14	金	いかとツナの トマトスパゲティ	牛乳 スパイシーポテト わかめサラダ	ぎゅうにゅう パーコン ツナ	わかめ いか チーズ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも	ごま クチャップ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ホールトマト しめじ にんにく パセリ コーン キャベツ	ホールトマト アップルソース	582	25.4
9/18	火	もぶりごはん	牛乳 モーカザメのたつたあげ レモンあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	だいす	こめ さとう	むぎ あぶら	にんじん ごぼう きゅうり キャベツ さやいんげん レモンかじゅう	ほししいだけ	545	22.5
9/19	水	ねぎラーメン (ホットちゅうかめん)	牛乳 だいすときのみのあまからあげ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	わかめ みそ	ホットちゅうかめん ごま アーモンド	あぶら さとう カシューナッツ	しょうが キャベツ こまつな きゅうり コーン	にんにく にんじん ながねぎ コーン	611	25.3
9/20	木	ごはん	牛乳 ジャージャン豆腐 はるさめサラダ くだもの(カットパイ)	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	わかめ いか みそ	こめ トウバンジャン かたくりこ	あぶら さとう ごま はるさめ	にんじん キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり ほししいだけ カットパイ	たけのこ もやし	630	25.4
9/21	金	むぎごはん (あじつけのり)	牛乳 めだまやき つきみだんこじる くだもの(うさぎりんご)	ぎゅうにゅう とりにく たまご	わかめ	こめ さといも あぶら	むぎ しらたまもち	にんじん だいこん りんご こまつな	ほししいだけ	585	20.8
9/25	火	カレーピラフ	牛乳 ホキのレモンふうみ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	ホキ あさり	こめ あぶら さとう	バター ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゅうり コーン レモンかじゅう だいこん グリーンピース	マッシュルーム	563	25.1
9/26	水	むぎごはん (ピーナッツみそ)	牛乳 さといものそぼろに からしあえ	ぎゅうにゅう みそ とりにく	わかめ	こめ さとう	むぎ かたくりこ あぶら さといも	しょうが にんじん たまねぎ こまつな キャベツ グリーンピース もやし	たまねぎ グリーンピース	599	22.3
9/27	木	ごぼうと カシューナッツの まぜごはん	牛乳 きびなごのゴマフライ かきたまじる くだもの(なし)	ぎゅうにゅう あぶらあげ きびなご	とりにく たまご わかめ	こめ あぶら かたくりこ カシューナッツ	もちごめ さとう	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな なし	ごぼう	623	23.7
9/28	金	こまつなの ビスキュイパン	牛乳 ポークビーンズ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく	チーズ ひじき たまご	こどもパン アーモンド さとう	バター ごま クチャップ じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり トマトピューレ こまつな	ホールトマト	641	26.4

* 都合により、献立や食材が変更することもあります。

今月は、旬の食材(さつまい、きのこ)を使用した献立や、郷土料理「もぶりごはん」(広島県)を実施します。
岩産産の小松菜を使用した新メニューの「小松菜のビスキュイパン」もお楽しみに!

学校給食摂取基準 ※(望ましい範囲)	640	24 (18~32)
-----------------------	-----	---------------