

8. 9月分 予定献立表

さいたま市立慈恩寺小学校

日(曜)	主食	牛乳	おかず 【主 食】	主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	栄養価	
				赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま		
28(金)	 ソイミートカレー		ソイミートカレー	だいず	さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、じゃがいも、にんにく、しょうが、トマト、ケチャップ	661	28.2
			(おぎごはん)		こめ、こめつぶむぎ			
			おろしとうふハンバーグ	とうふ、ぶたにく	パンこ、さとう、あぶら	たまねぎ、だいこん、こねぎ		
			わふうサラダ	わかめ	さとう、あぶら	きゃべつ、きゅうり、だいこん		
31(月)	 いわつきまいごはん		いわつきまいごはん		こめ		523	26.5
			くきわかめのつくだに	くきわかめ	くろさとう			
			さわらのさいきょうやき	さわら、みそ	さとう			
			みそしる	みそ、あぶらあげ		こまつな、きりぼしだいこん、ねぎ		
1(火)	 ロールパン		ロールパン		こむぎこ、マーガリン、さとう		589	26.4
			わかさぎフリッター	わかさぎ、あおさ	あぶら、こむぎこ、てんぶん、さとう、こめこ			
			にくだんごスープ	とうふ、とりにく	てんぶん	にんじん、ほくさい、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、たまねぎ		
			なし			なし		
2(水)	 ミートビーンズサラダ		ミートビーンズサラダ	だいず、とりにく	こむぎこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	665	27.4
			まめとかぼちゃのコロッケ	きんときまめ、いんげんまめ、だいず、くろまめ	パンこ、さとう、あぶら	かぼちゃ		
			かいそうサラダ	かいそう	さとう、あぶら、とうもろこし、ごま	だいこん、きゅうり		
3(木)	 かんさい こんだて		しょうめし(しがけん)	あぶらあげ	こんにゃく、さとう	にんじん、ごぼう、しいたけ	548	19.9
			たこやき(おおかふ)	たこ	さめこ、あぶら、さとう、てんぶん	きゃべつ		
			にゅうめん(ならけん)	かまぼこ	そうめん	しめじ、ほうれんそう、だいこん、にんじん		
4(金)	 いわつきまいごはん		いわつきまいごはん		こめ		515	22.0
			チンジャオロース	ぶたにく	あぶら、さとう、てんぶん	ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ		
			しおこんぶあえ	こんぶ	ごまあぶら、さとう	きゃべつ、きゅうり、だいこん		
7(月)	 ココア/まっちゃあべばん		ココア/まっちゃあべばん		こむぎこ、あぶら、さとう、ココア	まっちゃ	606	19.2
			カレー/ノケールのペロンソテー	まぐろみずに	マカロニ、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、カレー、ノケール、にんにく		
			チリコンカン	チキンウインナー	じゃがいも、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト		
8(火)	 ちゅうかどん		ちゅうかどん	ぶたにく、えび、いか	あぶら、てんぶん	しょうが、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、しいたけ	645	22.8
			(ごはん)		こめ			
			みそポテト	みそ	じゃがいも、こむぎこ、さとう			
			ナムル		さとう、ごまあぶら	きゅうり、もやし、こまつな		
9(水)	 メキシカンライス		メキシカンライス	チキンウインナー	こめ、オリーブあぶら	たまねぎ、マッシュルーム、トマト、にんにく、グリーンピース	543	28.2
			とりにくのメキシカンソース	とりにく	あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト		
			しろいんげんまめスープ	ぼたて、しろいんげんまめ		きゃべつ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ほうれんそう		
10(木)	 コーンピラフ		コーンピラフ	まぐろみずに	さめ、こめつぶむぎ、とうもろこし	たまねぎ、こまつな	684	29.2
			チキンごぼう	とりにく	てんぶん、あぶら、さとう	ごぼう		
			みかんヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん		

8. 9月分 予定献立表

日(曜)	主食	牛乳	おかず 【主食】	主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	栄養価	
				赤	黄	緑		
				あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11(金)			わかめうどん	あぶらあげ、わかめ	さとう	にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ	611	28.3
			(じこなうどん)		こむぎこ			
			タラたつたあげ	タラ	てんぷん	しょうが		
			なめたけあえ			こまつな、きゃべつ、もやし、にんじん、えのきたけ		
14(月)			ケチャップライス	とりにく	こめ、こめつぶむぎ、あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	551	23.2
			めだまやき	たまご				
			コンソメスープ		じゃがいも、あぶら	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、たけのこ こまつな		
15(火)			セルフチキンバーガー		こむぎこ		589	32.9
			チキン	とりにく	さとう			
			きゃべつ			きゃべつ		
			かいせんとマトスープ	えび、いか、チキンウインナー		にんじん、たまねぎ、えりんぎ、にんにく、トマト		
16(水)			しおやきそば	いか、とりにく	こむぎこ、さとう、あぶら	にんじん、きゃべつ、こまつな、しめじ、しいたけ にんにく、しょうが	587	26.3
			あげぎょうざ	ぶたにく、とりにく	こむぎこ、あぶら	きゃべつ、にら、しょうが、にんにく		
			ゆかりあえ			きゃべつ、ゆかり、きゅうり		
17(木)			ルーローハン	ぶたにく	あぶら、てんぷん、さとう	たまねぎ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	571	24.1
			5しゅるいのやさしいサラダ		あぶら、さとう、てんぷん	ブロッコリー、カリフラワー、きゃべつ、きゅうり バターナッツかぼちゃ、たまねぎ		
			トックスープ		トック、あぶら	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ		
18(金)			いわつきまいごはん		こめ		689	33.6
			なっとう	だいず				
			さばのねぎみそやき	さば、みそ	さとう、あぶら	ねぎ		
			キムチじる	ぶたにく、とうふ、みそ	こんにゃく、さとうあぶら ごま、こんにゃく	しめじ、ねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、はくさい		
			おはぎ		あずき、こめ、さとう			
24(木)			グラタン	とりにく、きゅうにゅう チーズ	こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	639	30.3
			アメリカンドッグ	チキンウインナー、たまご きゅうにゅう	ホットケーキミックス			
			きのこスープ		てんぷん	もやし、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、こまつな		
25(金)			きつねごはん	あぶらあげ	こめ、こめつぶむぎ、さとう	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、いんげん	777	29.2
			さかなのやさしいあんかけ	タラ	てんぷん、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん		
			つきみしる	とりにく、かまぼこ	じゃがいも、あぶら	にんじん、だいこん、ほうれんそう		
			おつきみバイ		こめこ、マーガリン、あずき さとう、こむぎこ			
28(月)			みそラーメン	とりにく、うずらたまご、みそ	あぶら、とうもろこし	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ねぎ	632	28.7
			(ちゅうかめん)		こむぎこ			
			いかチヂミ	いか、たまご	こむぎこ、こめこ、ごまあぶら	にら		
			ひじきのいそかあえ	ひじき、のり	さとう	ほうれんそう、もやし		
29(火)			しよくばん		こむぎこ、さとう、あぶら		582	21.5
			はちみつジャム					
			ツナいりキッシュ	まぐろみず、たまご、 ぎゅうにゅう、チーズ	あぶら	ほうれんそう、たまねぎ		
			こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく、あぶら、さとう とうもろこし	だいこん、きゅうり、たまねぎ		
			ぶどう			きよほう、マスカット		
30(水)			さんまのかばやきどん	さんま	てんぷん、さとう、あぶら		727	31.3
			(ごはん)		こめ			
			ごましょうゆあえ		ごま、とうもろこし、あぶら さとう	ごまつな、きゃべつ、もやし		
			にくだうふ	ぶたにく、とうふ	しらたき、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ		