

8. 9月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立泰平小学校
令和5年8.9月

日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	き	あか	みどり	
30(水)	ピタパン	ぎゅうにゅう	チキンピーズ レモンサラダ	はちみつパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり レモン	586 23.9
31(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	まーぼーなす はるさめサラダ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	なす にんじん たけのこ にら ほししいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり こまつな	599 21.3
1(金)	ぼうさいきのこ ごはん	ぎゅうにゅう	とりのてりやき とんじる	ごはん こんにゃく じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう てりやきチキン ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	646
							39.2
4(月)	トマトとなすの スパゲッティ	ぎゅうにゅう	シナモンポテト コーンサラダ	スパゲッティ あぶら さつまいも さ とう バター はち みつ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	なす トマト たまねぎ にんじん しょうが にんにく ピーマン コーン キャベツ	549
							15.4
5(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ やさいのスープに なし	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう かつおぶし ベーコン ハンバーグ	にんじん たまねぎ キャベツ なし	691
							22.4
6(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいもととりにくの からしあえ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん にんにく しょうが 小松菜 キャベツ もやし	589
							22.6
7(木)	フランスりょうりを しょうかいします			ソフトフランスパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ なす パブリカ トマト キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	587
	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう	ラタトゥイユ フレンチサラダ ヨーグルト				24.6
8(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき ごしきあえ なめこじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ	こまつな きゃべつ もやし にんじん コーン ねぎ なめこ	669
							24.5
11(月)	ごもくうどん	ぎゅうにゅう	なつやさいとだいすの からあげ きのこいりおひたし	うどん さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ なると だいす	にんじん ほししいたけ ねぎ えのき ゴーヤ かぼちゃ こまつな にんじん しめじ	591
							28.8
12(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	シーフードカレー そくせきづけ れいとうみかん	ごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	ぎゅうにゅう いか ほたて あさり チーズ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	677
							20.4
13(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとなまあげの みそに なめたけあえ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ピーマン こまつな キャベツ もやし えのき	650
							26.0
14(木)	やきにく チャーハン	ぎゅうにゅう	しゅうまい チンゲンサイのスープ	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ	553
							20.3
15(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのしょうがに しおこんぶあえ とうがンのみそじる	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	きゅうり キャベツ かぶ とうがん たまねぎ ねぎ	601
							20.6
18(月)	敬老の日						
19(火)	🍷 しょくいくのひ 🍷 ながさきけんの きょうどりょうりを しょうかいします						
	ごはん	ぎゅうにゅう	のりのつくだに かつおのなんばんづけ ヒカド(さつまいものすましじる)	ごはん あぶら さとう こめこ こむぎこ さつまい も	ぎゅうにゅう ぎょうざ のり かつお とりにく	たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ こねぎ	661 31.7
20(水)	きのこピラフ	ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ ミネストローネ	ごはん バター あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ だいす チーズ とりにく	しめじ マッシュルーム エリンギ にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	550
							18.0
21(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	おやこに こんにゃくサラダ きよほう	ごはん あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり ねぎ にんにく きよほう	629
							23.9
22(金)	くろごまきなこ あげパン	ぎゅうにゅう	こまつなサラダ ぎょうざスープ	パン あぶら ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン わかめ ぎょうざ	だいこん たもぎたけ にんじん たまねぎ こまつな きゅうり コーン	589
							19.1
25(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのやさしいあんかけ すましじる	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さけ かまぼこ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン えのき ねぎ	550
							34.8
26(火)	チーズパン	ぎゅうにゅう	しろいんげんまめの ようふうに さわやかさらだ	パン あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ベーコン とりにく チーズ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり なつみかん	635
							442.0
27(水)	ごまとうにゅう たんたんめん	ぎゅうにゅう	チーズポテト くきわかめのチョコナムル	ちゅうかめん あぶら ごま じゃがい も バター さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく チーズ くきわかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし こまつな えのき	644
							28.1
28(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	こまつなとうやどうふ のたまごとじ いそかあえ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ のり ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ こまつな もやし	613
							27.4
29(金)	🍷 おつきみこんだて 🍷			ごはん さつまいも じゃがいも あぶら つきみだんご コロッケ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	だいこん にんじん こまつな	656
	さつまいも ごはん	ぎゅうにゅう	にくみそコロッケ つきみじる つきみだんご				20.1

・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。