

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6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	おかず	あか ちやく・ほね になるもの	きいろ ねつやちから になるもの	みどり からだのちようしを とどめるもの	
30(金)	チーズパン	まめいりストロガノフ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なまクリーム ひじき	パン チーズ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり だいこん にんにく	674 27.1
ぼうさいのひこんだて アルファまいをつかいます						
2(月)	ぼうさいきのこ ごはん	とんじる きりほしだいこんの サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さとう あぶら	ごはん こんにやく じゃがいも あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし きゅうり しめじ だけこの なめこ わらび きくらげ	561 19.0
3(火)	トマトとなすの スパゲッティ	シナモンポテト フレンチサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	スパゲッティ さつまいも バター あぶら さとう	なす たまねぎ トマト にんじん しょうが コーン にんにく ビーマン キャベツ きゅうり	623 20.2
4(水)	ごはん	おやこに こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ たまご	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう	たまねぎ さやいんげん にんじん もやし きゅうり ねぎ にんにく	618 23.8
5(木)	きなこあげパン	とうふのスープに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とうふ とりにく ほたて わかめ のり	パン さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん とうがん チンゲンサイ だいこん きゅうり コーン	608 26.3
☆ ふくしまけんの きょうどりようりを しょうかいします ☆						
6(金)	ごはん	☆ざくざくに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう なまあげ	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら	だいこん にんじん ほししいだけ キャベツ きゅうり ごぼう	525 14.8
9(月)	ごはん	マーボーなすどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん はるさめ あぶら でんぷん さとう	なす にんじん だけこの ほししいだけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが いら こまつな だいこん きゅうり	591 23.7
10(火)	ごはん	シーフードカレー てづくりふくじんづけ れいとうミカン	ぎゅうにゅう いか ほたて チーズ	ごはん じゃがいも バター さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが なす きゅうり だいこん みかん セロリ	595 20.8
11(水)	おろしうどん	だいすの しゃりしゃりあげ ごしきあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいす	うどん さとう こむぎこ でんぷん あぶら	なす たまねぎ だいこん にんじん しょうが もやし こまつな キャベツ コーン	566 25.0
12(木)	ココアマールパン	オムレツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご さとう ベーコン でんぷん しるいんげんまめ	ココアマールパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく	546 19.9
13(金)	ごはん	◆さんまのかばやき すましじる かおりづけ	ぎゅうにゅう さんま でんぷん とうふ	ごはん あぶら さとう	こまつな にんじん キャベツ きゅうり しょうが	601 21.4
◎ おつきみこんだて ◎						
17(火)	◆さつまいも ごはん	うさぎハンバーグ つきみじる おつきみデザート	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さとう あぶら じゃがいも でんぷん	ごはん じゃがいも さつまいも あぶら	にんじん だいこん こまつな かぼちゃ たまねぎ にんにく ごぼう しょうが なし	606 22.6
18(水)	ピタパン	スラッピージョー レモンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	ピタパン あぶら パンこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	455 20.3
☆ ながさきけんの きょうどりようりを しょうかいします ☆						
19(木)	ごはん	さけのやさいあんかけ ☆ヒカド	ぎゅうにゅう さけ とりにく	ごはん さつまいも あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ビーマン だいこん ほししいだけ	514 23.9
20(金)	ごはん	にくじゃが いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	544 19.1
24(火)	ごはん	じゃがいもとりにくの からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし	542 21.7
25(水)	ごまとうにゅう たんたんめん	あおりのポテト くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう のり わかめ	ちゅうかめん じゃがいも あぶら さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん だけこの もやし ほししいだけ チンゲンサイ こまつな えのきたけ	654 26.9
26(木)	ごはん	あじのおろしソースかけ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう あじ でんぷん とうふ	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら	だいこん ごぼう こまつな ねぎ にんじん	593 23.8
27(金)	ごはん	なまあげとぶたにくの みそに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく こんぶ	ごはん あぶら さとう	にんじん だけこの たまねぎ しょうが ねぎ ビーマン きゅうり キャベツ だいこん	590 23.4
30(月)	こまつな チャーハン	あげぎょうざ わかめスープ れいとうミカン	ぎゅうにゅう ぶたにく なた のり わかめ こむぎこ	ごはん あぶら	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ みかん にんにく	593 17.9

- ・献立表の栄養価は中学年のもを表示しています。
- ・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。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材量などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)