

8・9月給食予定献立表

平成29年度
さいたま市立桜木小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの 赤色	かや体温となるもの 黄色	体の調子をよくするもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質
30	水	ごはん		てっかみそ にくじゃが いそがあえ わなしのゼリー	だいす ぶたにく ぎゅうにゅう のり	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな キャベツ	京桜みそ みりん しょうゆ	633 [kcal]
									22.6 [g]
31	木	ごはん		スラッピージョー こぶきいも こまつなどわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	パン さとう パンこ あぶら じゃがいも いりごま	たまねぎ マッシュルーム クリンピース こまつな きゅうり とうもろこし	トマトケチャップ 中濃ソース こしょう 食塩 りんご酢 しょうゆ	562 [kcal]
									25.1 [g]
1	金	ごはん		マーボー豆腐 ひじきごまサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき	こめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ きびとう いりごま すりごま	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ にんにく しょうが ほししいたけ もやし だいこん とうもろこし	豆板醤 米味噌 甜麺醤 しょうゆ さとう 清酒 みりん 食塩 りんご酢	577 [kcal]
									25.3 [g]
4	月	ごはん		あつあげのごまみそかけ ゆかりあえ	とりにく ぎゅうにゅう なまあげ	じごなうどん さとう あぶら ねりごま いりごま	なましいたけ なす にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	みりん しょうゆ 清酒 かつおぶし 米味噌 食塩	570 [kcal]
									23.8 [g]
5	火	ごはん		さかな(鮭)のちゃんちゃん やさいぞえ とうふのすましじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう さけ とうふ ふ	こめ さとう バター	キャベツ たまねぎ みかん もやし えのきたけ あおピーマン だいこん にんじん さやえんどう	米味噌 みりん 清酒 しょうゆ かつおぶし 食塩 りんご酢	555 [kcal]
									25.3 [g]
6	水	ごはん		やきのり おやこに きゅうりとこんぶのあさづけ	とりにく たまご なまあげ こんぶ のり	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ きゅうり しょうが	しょうゆ みりん 清酒 穀物酢	585 [kcal]
									24.2 [g]
7	木	ごはん		(ウインナー キャベツ) ポテトサラダ ヨーグルト	ウインナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン きびとう じゃがいも さとう	きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ	トマトケチャップ 中濃ソース 食塩 りんご酢 こしょう	611 [kcal]
									21.4 [g]
8	金	ごはん		さんまのかばやき おひたし みそしる	ぎゅうにゅう さんま とうふ わかめ あぶらあげ	かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん えのきたけ	しょうゆ みりん かつおぶし 米味噌 にほし	602 [kcal]
									22.0 [g]
11	月	ごはん		あつやきたまご ごまあえ	ひじき とりにく あぶらあげ だいす ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こめ さとう あぶら すりごま	にんじん ほししいたけ たまねぎ さやえんどう こまつな キャベツ	しょうゆ 食塩 こんにゃく みりん こしょう	574 [kcal]
									26.2 [g]
12	火	ごはん		じゃがいものスペインふう ひじきのマリネ	ぶたにく いか あさり ひじき ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう	にんにく あおピーマン マッシュルーム たまねぎ にんじん きゅうり だいこん あかピーマン	トマトピューレ みりん トマトケチャップ りんご酢 しょうゆ チキンからスープ 葡萄酒 食塩 ローリエ	560 [kcal]
									22.1 [g]
13	水	ごはん		ししゃもフライ さといもとかかのうまに かおりつけ	いか とりにく ししゃもフライ ぎゅうにゅう	こめ さといも あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	こんにゃく かつおぶし しょうゆ みりん 清酒 食塩	590 [kcal]
									25.0 [g]
14	木	ごはん		ジャーチャン豆腐 しゅうまい ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ しゅうまい	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら いりごま	キャベツ ながねぎ だいこん にんじん あおピーマン ほししいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり	豆板醤 甜麺醤 オイスターソース しょうゆ 清酒 米味噌 穀物酢	645 [kcal]
									27.2 [g]
15	金	ごはん		しゃりしゃりだいがく なし	ぶたにく ぎゅうにゅう だいす	ホットちゅうかめん あぶら ねりごま こむぎこ いりごま かたくりこ さつまいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん たけのこ なし ほししいたけ ながねぎ	豆板醤 甜麺醤 ホークからスープ 米味噌 しょうゆ みりん	690 [kcal]
									26.1 [g]
18	月	けいろう ひ 敬老の日							
19	火	ごはん		やきざかな(さば) こまつなのひだし みそしる	あさり さば ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	こめ むぎ あぶら	しょうが ほししいたけ こねぎ こまつな もやし だいこん にんじん こぼろ	食塩 清酒 しょうゆ みりん かつおぶし 米味噌	617 [kcal]
									24.6 [g]
20	水	ごはん		だいすのインドふう かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かいそう	こめ じゃがいも バター あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが パセリ だいこん きゅうり	ターメリック 食塩 こしょう チキンからスープ ローリエ カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ りんご酢	618 [kcal]
									25.5 [g]
21	木	ごはん		シチュー はるさめサラダ パイン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あさり スキムミルク	パン あぶら じゃがいも こめ はるさめ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし もやし きゅうり キャベツ パインアップル	ココア 葡萄酒 食塩 こしょう ローリエ チキンからスープ しょうゆ 穀物酢 からし粉	641 [kcal]
									24.3 [g]
22	金	ごはん		とうふのくずに わかさぎフリッター くるみあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく むきえび わかさぎフリッター	こめ あぶら さとう かたくりこ くるみ すりごま	たけのこ にんじん ほししいたけ さやえんどう ゆかり キャベツ こまつな	清酒 食塩 かつおぶし 米味噌 みりん しょうゆ	646 [kcal]
									25.6 [g]
25	月	ごはん		さわらのたつたあげ よしのじる あおぎりみかん	とりにく ぎゅうにゅう さわら とうふ	こめ もちごめ さつまいも さとう あぶら かたくりこ さといも	にんじん たまねぎ しめじ だいこん みかん なましいたけ こまつな	清酒 しょうゆ 食塩 かつおぶし	631 [kcal]
									24.6 [g]
26	火	ごはん		かぼちゃのチーズやき キャベツとコーンのサラダ	ベーコン いか あさり むきえび チーズ ぎゅうにゅう	スラッグティ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ にんにく トマト かぼちゃ きゅうり キャベツ	葡萄酒 食塩 こしょう リンゴ酢 しょうゆ	561 [kcal]
									24.4 [g]
27	水	ごはん		なまあげとうすらたまごの あますに くわわかめのびりからあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うすらたまご くわわかめ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しめじ キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ こんにゃく パイタン 清酒 トマトケチャップ 穀物酢 レッドペッパー	573 [kcal]
									23.6 [g]
28	木	ごはん		キーマカレー こまつなとコーンのサラダ キャンデーチーズ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ バター ごまあぶら	にんにく しょうが セロリー にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ トマト	きょうかまい ナツメク スーフストック カレー粉 ウスターソース しょうゆ デミグラスソース 食塩 りんご酢	636 [kcal]
									23.8 [g]
29	金	ごはん		ししゃものなんばんづけ きんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう ししゃもフライ わかめ たまご ぶたにく	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら いりごま	ながねぎ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ みつば	しょうゆ 穀物酢 みりん レッドペッパー 清酒 食塩 かつおぶし	595 [kcal]
									23.9 [g]

※ 献立は都合により、変更になることがあります。