

8・9月給食予定献立表

家庭数

平成30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	力や体温となるもの 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	
29	水	ごはん	MILK	とうふハンバーグ とさんこじる おひたし	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく とうふ	こめ じゃがいも あぶら バター	だいこん とうもろこし たまねぎ もやし にんじん にんにく こまつな キャベツ	しょうゆ みりん 米味噌 かつおぶし(だし)	579 [kcal] 22.0 [g]	
30	木	ゆかりごはん	MILK	はがつおのてりやき からしあえ ごもくに	ぎゅうにゅう はがつお こおりとうふ	こめ じゃがいも あぶら さとう	こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ	強化米 ゆかり しょうゆ からし こんにゃく 清酒 みりん	575 [kcal] 26.4 [g]	
31	金	むぎごはん	MILK	マーボーなすとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	なす にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが にら だいこん きゅうり こまつな	強化米 清酒 豆板醤 しょうゆ 米味噌 オイスターソース 食塩 穀物酢	599 [kcal] 22.3 [g]	
3	月	こもくわかめうどん	MILK	きびなごのからあげ きりぼしだいこんのごますあえ	とりにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう きびなご なると	しごなうどん さとう あぶら すりごま	にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん こまつな キャベツ もやし	かつおぶし(だし) 食塩 みりん 清酒 しょうゆ 穀物酢	594 [kcal] 25.2 [g]	
4	火	ごはん	MILK	じゃがいものそばろに ピーナッツあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ピーナッツ	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース こまつな もやし みかん	かつおぶし(だし) しょうゆ みりん	588 [kcal] 20.1 [g]	
5	水	セサミトースト	MILK	とりにくとひよこまめのカレーに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	パン マーガリン いりごま すりごま じゃがいも さとう バター あぶら	たまねぎ あおピーマン にんにく トマト だいこん きゅうり とうもろこし	トマトケチャップ 中濃ソース カレー粉 カレールウ チキンからスープ こんにゃく 食塩 穀物酢 こしょう	675 [kcal] 26.9 [g]	
6	木	ごはん	MILK	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	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	強化米 しょうゆ みりん 食塩 清酒 穀物酢	589 [kcal] 25.4 [g]	
7	金	むぎごはん	MILK	さんまのかばやき けんちんじる きくかあえ	さんま ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきだけ こまつな もやし きくのはな	強化米 しょうゆ みりん こんにゃく かつおぶし(だし) 食塩	587 [kcal] 20.1 [g]	
10	月	ごはん	MILK	こんぶまめ とりにくとやさいのうまに わふうサラダ	だいず こんぶ ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ さとう じゃがいも あぶら こまあぶら すりごま	ごぼう にんじん たけのこ キャベツ きゅうり だいこん	強化米 しょうゆ みりん 清酒 食塩 かつおぶし(だし) 穀物酢	586 [kcal] 26.3 [g]	
11	火	はちみつパン	MILK	じゃがいものスペインふう にひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あさり ひじき	パン じゃがいも あぶら さとう	にんにく あおピーマン たまねぎ マッシュルーム 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 トマトケチャップ しょうゆ チキンからスープ ぶどう酒 食塩 ロリーエ みりん りんご酢	557 [kcal] 22.2 [g]	
12	水	キムチチャーハン	MILK	ししゃもフライ キャベツとくだんごのスープ	やきぶた ぎゅうにゅう ししゃも にくくだんご とうふ	こめ むぎ あぶら こまあぶら パンこ こむぎこ	ながねぎ キムチ とうもろこし あおピーマン にんじん キャベツ こまつな しめじ	強化米 食塩 清酒 豚骨からスープ こしょう チキンからスープ	626 [kcal] 25.9 [g]	
13	木	ごはん	MILK	魚(さば)のりきゅうやき なめこじる いそかあえ	ぎゅうにゅう さば とうふ のり	こめ いりごま	たまねぎ だいこん にんじん なめこ ながねぎ こまつな もやし	しょうゆ 清酒 みりん 米味噌 かつおぶし(だし)	660 [kcal] 25.6 [g]	
14	金	たんめん	MILK	くきわかめのぴりからあえ れいとうみかん	ぶたにく ぎゅうにゅう くきわかめ うすらたまご	ちゅうかめん あぶら かたくりこ こまあぶら	しょうが にんじん キャベツ ほししいたけ ながねぎ チンゲンサイ だいこん にんにく きゅうり もやし みかん	しょうゆ 清酒 バイタン 食塩 こしょう 穀物酢 レッドペッパー	560 [kcal] 23.7 [g]	
17	月	けいろう ひ 敬老の日								
18	火	ごはん	MILK	ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく スキムミルク チーズ かいそう ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ いりごま こまあぶら	たまねぎ にんじん りんご セロリー にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり とうもろこし	カレー粉 食塩 こしょう ウスターソース ポークからスープ ローリエ クロップ しょうゆ 穀物酢	684 [kcal] 23.4 [g]	
19	水	もぶりごはん	MILK	ワニのたつたあげ レモンあえ むらくもじる	だいず あぶらあげ もーかざめ わかめ ぎゅうにゅう たまご	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり レモンかじゅう たまねぎ ながねぎ	強化米 こんぶ(だし) 清酒 食塩 しょうゆ かつおぶし(だし)	560 [kcal] 24.1 [g]	
20	木	ブドウパン	MILK	シーフードシチュー ピンスサラダ	いか あさり えび ぎゅうにゅう だいず 調理用ぎゅうにゅう きんときまめ ひよこまめ	パン じゃがいも マカロニ 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 グリーンピース きゅうり キャベツ	清酒 食塩 こしょう チンタン りんご酢	643 [kcal] 27.5 [g]	
21	金	あきのかおりごはん	MILK	あつやきたまご すましじる つきみだんご	とりにく あぶらあげ たまごやき とうふ わかめ あずき ぎゅうにゅう	こめ くり さつまいも あぶら さとう	にんじん しめじ ほししいたけ だいこん さやえんどう	強化米 清酒 しょうゆ 食塩 かつおぶし(だし)	685 [kcal] 25.7 [g]	
24	月	しゅうぶん ひ 秋分の日								
25	火	ごはん	MILK	えびととうふのチリソース こめごめんサラダ ドライフルーン	えび とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう こめごめん こまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり とうもろこし キャベツ ドライフルーン	強化米 清酒 チンタン チリパウダー トマトケチャップ 食塩 穀物酢 辛子粉	630 [kcal] 25.6 [g]	
26	水	ごはん	MILK	にくじゃが ゆかりあえ じゃこのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ 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 キャベツ きゅうり	強化米 こんにゃく 清酒 しょうゆ かつおぶし(だし) ゆかり	562 [kcal] 23.6 [g]	
27	木	こどもパン	MILK	さかな(ホキ)のレモンソース まめとやさいのスープ コーンポテト	ぎゅうにゅう ホキ ペーコン レンズまめ しろいんげんまめ	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも バター	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん セロリー とうもろこし こまつな	しょうゆ チキンバイオン 食塩 こしょう	620 [kcal] 24.9 [g]	
28	金	きつねどん (むぎごはん)	MILK	きゅうりとわかめのすのもの	たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし きゅうり	強化米 清酒 かつおぶし(だし) しょうゆ みりん 穀物酢 食塩	578 [kcal] 23 [g]	

