

8・9月分予定献立表

日(曜) ★エネルギーkcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
8月	【防災備蓄品活用献立】毎年9月1日は防災の日。非常食を家に備えておくことは必要ですが、大切なのは「食べ慣れておくこと」。このことを踏まえ、給食でも防災献立を提供します。	
30(金)	牛乳	牛乳
★735 ◎24.9	五目ご飯(アルファ米) ウイナー	米 食塩 植物油脂 ぶなしめじ にんじん たけのこ 砂糖 しいたけ なめこ きくらげ わらび かつお節エキス ウイナー
	*豚汁	なたね油 豚肉 ごぼう こんにゃく かつお出汁 だいこん にんじん じゃがいも 油揚げ しょうゆ 彩花みそ 根深ねぎ こまつな
	フルーツミックス	みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご缶
9月	【旬を味わう献立：なす】夏から秋にかけておいしく食べることができる、今が旬の「秋なす」が入ったマーボー豆腐です。	
2(月)	牛乳	牛乳
★723 ◎31.6	麦ごはん マーボーなす豆腐	精白米 麦 強化米 豚肉 大豆 豆腐 にんじん たまねぎ たけのこ なす にんにく しょうが 根深ねぎ なたね油 鶏ガラスープ 砂糖 しょうゆ 黒ソース 彩花みそ 清酒 トウバンジャン ごま油 でん粉
	春雨サラダ	春雨 キャベツ きゅうり りょくとうやし にんじん 砂糖 食塩 しょうゆ ごま油 穀物酢 ごま
3(火)	【旬を味わう献立：梨】埼玉県は梨の栽培が盛んです。調理員さんが1/6の大きさに切って、芯をとり、皮をむいてくれます。	
★692 ◎25.6	牛乳	牛乳
	ハヤシライス (麦ごはん)	なたね油 豚肉 ぶどう酒 たまねぎ にんじん マッシュルーム 鶏ガラスープ デミグラスソース トマトピューレ ハヤシルウ(乳不使用) ウスターソース 精白米 麦 強化米
	*海藻サラダ	海藻ミックス こまつな きゅうり だいこん コーン ごま 砂糖 しょうゆ ごま油 穀物酢
	梨	梨
4(水)	【肉と魚介類、野菜のおいしさが詰まった旨煮丼】野菜たっぷり栄養バランス抜群の丼ぶりです。	
★694 ◎31.4	牛乳	牛乳
	旨煮丼	なたね油 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 砂糖 清酒 食塩 しょうゆ 和風だし 豚肉 しょうが いか えび うずら卵 キャベツ でん粉 チンゲンサイ
	(麦ごはん)	精白米 麦 強化米
	ピリ辛きゅうり	きゅうり 食塩 砂糖 しょうゆ ごま油 穀物酢 トウバンジャン
	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー
5(木)	【セルフチキンカツサンド】自分で子どもパンにクリスピーチキンとキャベツをはきんで、チキンカツサンドにして食べます。	
★732 ◎25.7	牛乳	牛乳
	子どもパン	子どもパン
	クリスピーチキン	鶏肉 しょうゆ 食塩 にんにく 小麦粉 でん粉 ノンエッグタルタルハーフ
	*じゃがベーススープ	ベーコン じゃがいも たまねぎ コーン なたね油 鶏ガラスープ コンソメ 食塩 白こしょう こまつな
	ボイルキャベツ	キャベツ 食塩
	冷凍みかん	みかん
6(金)	【昔から保存食として伝えられている鉄火味噌】鉄火とは、鉄が焼ける赤い色を意味します。栄養たっぷりごはんのお供です。	
★764 ◎31.2	牛乳	牛乳
	麦ごはん	精白米 麦 強化米
	鉄火味噌	大豆 なたね油 京桜みそ 西京みそ 黒砂糖 みりん
	肉じゃが	なたね油 豚肉 こんにゃく にんじん かつお出汁 砂糖 清酒 じゃがいも たまねぎ しょうゆ みりん さやいんげん
	*磯香和え	こまつな りょくとうやし キャベツ しょうゆ のり
9(月)	【重陽の節句献立】重陽の節句は菊の節句とも言われ、五節句の一つです。菊の形のかまぼこが汁物に入っています。	
★752 ◎30.0	牛乳	牛乳
	わかめご飯	精白米 麦 強化米 わかめ ごま
	鯖の塩焼き	鯖 食塩
	重陽の節句汁	鶏肉 こんにゃく ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ 豆腐 油揚げ しょうゆ 清酒 食塩 かつお出汁 なたね油 かまぼこ
	*五色和え	こまつな キャベツ りょくとうやし にんじん コーン
10(火)	【甘辛い味付けてご飯がすすむ！家常豆腐】ジャーランドウフと読みます。名前は豆腐ですが、生揚げを使う中華料理です。	
★754 ◎33.7	牛乳	牛乳
	麦ごはん	精白米 麦 強化米
	家常豆腐	生揚げ 豚肉 清酒 干しいたけ にんじん 根深ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく なたね油 彩花みそ トウバンジャン 清酒 しょうゆ 砂糖 豚骨スープ でん粉 ごま油
	わかめのナムル	わかめ りょくとうやし きゅうり 食塩 砂糖 穀物酢 しょうゆ ごま油 一味唐辛子 ごま
11(水)	【初登場！彩の国フルーツ焼きプリン】埼玉県産の卵、牛乳、ブルーベリーと和梨を使った手作りの焼きプリンです。	
★694 ◎27.8	牛乳	牛乳
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ なたね油 豚肉 ハム たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく なたね油 鶏ガラスープ スープストック ぶどう酒 ケチャップ トマトピューレ パプリカ粉 砂糖 食塩 白こしょう 青ピーマン
	ひじきのマリネ	ひじき しょうゆ みりん 清酒 砂糖 和風だし キャベツ きゅうり にんじん 穀物酢 なたね油 食塩
	彩の国フルーツ焼きプリン	牛乳 コンスターチ 鶏卵 砂糖 生クリーム バニラエッセンス 和梨缶 ブルーベリースープ
12(木)	【アルファベットマカロニが入ったABCスープ】アルファベットの形の小さなパスタ入り野菜スープです。	
★675 ◎30.8	牛乳	牛乳
	*ハムと小松菜のピラフ	精白米 強化米 鶏ガラスープ 食塩 ハム たまねぎ マッシュルーム コーン バター風味調味料(乳不使用) 白こしょう こまつな
	ホキの香草焼き	ホキ オリーブ油 食塩 パジル こしょう
	ABCスープ	マカロニ ベーコン 鶏肉 キャベツ たまねぎ にんじん セロリー なたね油 食塩 ローリエ粉 白こしょう 鶏ガラスープ しょうゆ

日(曜) ★エネルギーkcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料					
13(金) ★831 ◎30.2	【コリコリとした食感が楽しめる茎わかめのチョナムル】チョナムルの「チョ」は「酢」の意味で、酢を使った和え物のことをチョナムルを言います。						
	牛乳	牛乳					
	スタミナ肉うどん	豚肉 にんにく みりん 砂糖 しょうゆ なたね油 根深ねぎ にんじん たまねぎ りょくとうもろやし チンゲンサイ いら					
	(地粉うどん)	豚骨スープ 清酒 食塩 トウバンジャン でん粉					
	*茎わかめのチョナムル お豆のタルト	地粉うどん 茎わかめ だいこん こまつな えのきたけ すりごま しょうゆ 砂糖 にんにく パプリカ粉 レッドペッパー ごま油 穀物酢 白花豆 小麦粉 バター 砂糖 卵黄 生クリーム ごま タルトカップ					
17(火) ★759 ◎28.9	【十五夜献立】中秋の名月とも呼ばれています。十五夜に合わせて、月見団子汁を提供します。						
	牛乳	牛乳					
	麦ごはん	精白米 麦 強化米					
	秋刀魚の照り焼き	さんま しょうゆ 清酒 みりん 砂糖					
	*月見団子汁 ゆかり和え	白玉もち 鶏肉 だいこん さといも こまつな にんじん かつお出汁 清酒 しょうゆ 食塩 キャベツ きゅうり 食塩 ゆかり					
18(水) ★676 ◎28.4	【年に一度の冬瓜スープ】冬瓜は夏にとれる野菜ですが、冬までもつことから冬の瓜という名前がついています。						
	牛乳	牛乳					
	キムチチャーハン	精白米 強化米 食塩 清酒 鶏ガラスープ ごま油 にんじん キムチ 豚肉 たまねぎ 白こしょう 鶏卵 なたね油					
	焼き餃子	キャベツ いら 豚肉 鶏肉 しょうが しょうゆ 砂糖 食塩 にんにく 小麦粉					
	*冬瓜スープ パイナップル	鶏肉 とうがん 干しいたけ にんじん こまつな 鶏ガラスープ しょうゆ 清酒 ごま油 食塩 白こしょう でん粉 パイナップル					
19(木) ★683 ◎29.3	【食育の日】自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちをもって、食べましょう。						
	牛乳	牛乳					
	*岩槻産のごはん	米					
	鯖のピリ辛焼き	さわら しょうゆ 砂糖 魚醤 食塩 しょうが コチジャン ごま油 にんにく					
	*味噌けんちん汁 浅漬け	豆腐 じゃがいも こんにゃく ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ なたね油 かつお出汁 彩花みそ こまつな キャベツ きゅうり 食塩 昆布 うすくちしょうゆ					
20(金) ★805 ◎28.1	【3種類の豆が入ったビーンズカレー】摂取しにくい豆類をカレーに入れることで食べやすくしています。						
	牛乳	牛乳					
	ビーンズカレー	豚肉 大豆 レッドキドニー ひよこ豆 しょうが にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも トマト なたね油 食塩 カレールウ(乳不使用) ウスターソース デミグラスソース 豚骨スープ					
	(麦ごはん)	精白米 麦 強化米					
	コーンサラダ ヨーグルト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なたね油 穀物酢 砂糖 食塩 白こしょう ヨーグルト					
24(火) ★670 ◎24.4	【秋の食材を使って炊き込んだ秋の香りご飯】栗やさつまいも、しめじなどの食材が入っています。						
	牛乳	牛乳					
	秋の香りご飯	精白米 強化米 もち米 清酒 和風だし しょうゆ 食塩 さつまいも にんじん 栗 しめじ 油揚げ 砂糖					
	小さいわしかりかり焼き むらくも汁	いわし 砂糖 しょうが 食塩 じゃがいも でん粉 玄米粉 米粉パン粉 植物油脂 わかめ にんじん たまねぎ 根深ねぎ えのきたけ 鶏卵 しょうゆ 食塩 かつお出汁 でん粉					
25(水) ★704 ◎30.1	【奈良県にちなんだ献立】かしわのすき焼きともみうりは、奈良県の郷土料理です。						
	牛乳	牛乳					
	*馬宮産のごはん(新米)	米					
	かしわのすき焼き	豆腐 鶏肉 しらたき 根深ねぎ にんじん はくさい えのきたけ なたね油 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 かつお出汁					
	もみうり ぶどうゼリー	きゅうり キャベツ わかめ 食塩 しょうゆ 砂糖 りんご酢 ごま ぶどうゼリー					
26(木) ★767 ◎30.5	【こんがり甘いハニートースト】給食室で食パンにマーガリン、グラニュー糖、はちみつを合わせたものを塗って、焼きます。						
	牛乳	牛乳					
	ハニートースト	食パン マーガリン(乳不使用) 砂糖 はちみつ					
	ポークビーンズ	なたね油 豚肉 ベーコン 大豆 にんじん たまねぎ 鶏ガラスープ じゃがいも トマトピューレ ケチャップ 砂糖 ウスターソース 食塩 白こしょう ぶどう酒 からし粉 グリンピース					
	*小松菜とわかめのサラダ	こまつな わかめ きゅうり コーン ごま 砂糖 しょうゆ ごま油 穀物酢					
27(金) ★757 ◎33.4	【中華料理のジャージャー麺】甘辛でコクのある肉味噌だれが麺によくからんで、おいしく食べられます。						
	牛乳	牛乳					
	ジャージャー麺	なたね油 豚肉 大豆 にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 砂糖 しょうゆ みりん トウバンジャン 京桜みそ 黒ソース でん粉 ごま油 グリンピース					
	(中華麺)	中華麺					
	青のりポテト もやしのピリ辛和え	じゃがいも 食塩 白こしょう あおのり りょくとうもろやし いら にんじん 砂糖 しょうゆ ごま油 レッドペッパー ごま					
・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。 ・さいたま市産の食材を使った日は、献立名に*印、食品名に下線で示しています。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。			1学年	2学年	3学年	平均栄養量	
			8・9月回数	18回	19回	19回	エネルギー 730 kcal
			累計	79回	76回	78回	たんぱく質 29.3 g