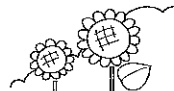




8・9月分学校給食予定献立表



【目標】しっかり食べてじょうぶな体をつくろう

令和3年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名		(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8月								
30	月	チリドック	牛乳	なつやさいポトフ れいとうみかん	牛乳 ウインナー ぶたにく とりにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん スズキーニ なす とうもろこし みかん	パン あぶら さとう	586 26.2
31	火	ジャージャンめん	牛乳	だいこんときゅうりのこうみづけ りんごヨーグルト	牛乳 ぶたにく みそ りんごヨーグルト	たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう しょうが にんにく ねぎ しいたけ きゅうり だいこん	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	666 30.2
9月		防災の日献立						
1	水	なつやさい ドライカレーライス	牛乳	シュワシュワフルーツポンチ	牛乳 とりにく だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす ピーマン トマト りんご みかん パイナップル もも	こめ あぶら こむぎこ サイダー	613 20.7
2	木	ごはん	牛乳	かんぱちのたつたあげ じゃがいものそばろに ごぼうとじゃこのパリパリサラダ	牛乳 かんぱち ぶたにく ちりめんじゃこ	しらたき にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん とうもろこし こまつな ごぼう	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	641 26.9
3	金	ぶたキムチどん	牛乳	ワンタンスープ にらのナムル	牛乳 ぶたにく みそ とりにく ハム	にんにく キムチ にんじん キャベツ ねぎ チンゲンサイ しょうが もやし にら	こめ さとう あぶら かたくりこ ワンタン	580 27.7
6	月	たいめし	牛乳	とりにくのからあげ すましじる ほうれんそうのうめじょうゆあえ	牛乳 たい のり とりにく かまぼこ とうふ	みつば しょうが にんにく きょうな ねぎ にんじん えのき ほうれんそう もやし うめ	こめ あぶら かたくりこ さとう	586 28.1
7	火	スパゲティ ミートソース	牛乳	コロコロサラダ もものコンポート	牛乳 ぶたにく チーズ	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム だいこん きゅうり とうもろこし もも	スパゲティ あぶら さとう かたくりこ	668 28.6
8	水	ゆかりごはん	牛乳	さんまのどりからあげ なすのみそじる あおなのポンずかけ	牛乳 とうふ あぶらあげ さんまひらきでんぶんつき みそ	ゆかり ねぎ たまねぎ なす にんじん こまつな もやし ゆず	こめ あぶら さとう	633 21.8
9	木	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグのデミグラスソースかけ とうがんとベーコンのスープ かぼちゃサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	マッシュルーム にんじん たまねぎ とうがん かぼちゃ とうもろこし	パン バター あぶら じゃがいも マヨネーズ	665 26.3
10	金	ごはん	牛乳	すぶた はるさめとたまごのスープ きゅうりとたくあんのカクヤ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご とうふ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン にら もやし きゅうり たくあん	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ	605 23.9
13	月	パンパン	牛乳	あげどりのレモンソースかけ コーンスープ ほうれんそうのソテー	牛乳 とりにく ベーコン	しょうが とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう レモン	パン かたくりこ あぶら さとう バター	581 27.6
14	火	ごはん	牛乳	さけのしおやき とんじる ひじきのいために	牛乳 さけ ぶたにく とうふ みそ とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しらたき	こめ じゃがいも さとう あぶら	593 30.1
15	水	ひやしちゅうか	牛乳	うずらたまごくしフライ みかんゼリー	牛乳 やきぶた うずらのたまごくしフライ	うめ きゅうり もやし にんじん ねぎ きょうな	ちゅうかめん さとう あぶら ゼリー	657 23.1
16	木	わふう ピピンバ	牛乳	とうがんのちゅうかスープ ぶどう	牛乳 ぶたにく みそ ひじき とりにく	にんにく きりぼしだいこん チンゲンサイ しいたけ もやし ほうれんそう とうがん うめ にんじん キムチ たけのこ きくらげ ぶどう	こめ あぶら さとう はるさめ かたくりこ	572 25.4
17	金	ジャンバラヤ	牛乳	イカフライ オクラスープ カリカリポテトサラダ	牛乳 ウインナー チヨリソー イカ とりにく	トマト たまねぎ セロリ ピーマン きゅうり あかピーマン にんにく しょうが キャベツ にんじん オクラ だいこん とうもろこし	こめ むぎ バター あぶら さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	630 26.1
21	火	ひやし にくごぼううどん	牛乳	たいのてんぶら うぐいすきなこだんご	牛乳 ぶたにく たい うぐいすきなこ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう ごぼう しらたき しょうが	うどん あぶら さとう こむぎこ しらたまだんご	597 27.7
22	水	ピザトースト	コーヒーマルク	かぼちゃチャウダー マカロニサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン チーズ クリーム	たまねぎ とうもろこし ピーマン にんじん かぼちゃ マッシュルーム きゅうり レタス	パン あぶら こむぎこ バター マカロニ ハム さとう マヨネーズ	610 24.4
24	金	運動会おうえん献 カツカレーライス	牛乳	(カツカレーライスのカツ) なつみかんサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり なつみかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター パンこ さとう	709 26.6
27	月	ごはん	牛乳	とりにくのやくみソースかけ マーボーなす きりぼしだいこんのハリハリづけ	牛乳 とりにく みそ ぶたにく	しょうが ねぎ なす にんじん たけのこ にら きゅうり にんにく しいたけ きりぼしだいこん	こめ あぶら さとう かたくりこ	607 31.1
28	火	ナン	牛乳	かぼちゃコロッケ ポークビーンズ みずなサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン だいず ツナ	にんじん たまねぎ きょうな だいこん とうもろこし	ナン かぼちゃコロッケ あぶら さとう パンこ	647 27.1
29	水	ごはん	牛乳	かんぱちのガリバタじょうゆソースかけ こうやどうふのうまに なっとうあえ	牛乳 かんぱち とりにく こうやどうふ あぶらあげ なっとう	にんにく こんにゃく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが さやいんげん こまつな えのき	こめ バター さとう かたくりこ あぶら	594 33.6
30	木	キムタクごはん	牛乳	あげぎょうざ わかめスープ チャブチェ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	キムチ たくあん だいこん しょうが ねぎ にら にんじん ピーマン にんにく	こめ あぶら さとう はるさめ ごま ぎょうざ	599 23.8
☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。							平均	620 26.7
☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。								