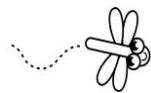


家庭数





平成28年



8・9月学校給食予定献立表

さいたま市立大宮別所小学校

日	曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			栄養価	
		主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちようしをとのえる食品	ねつやはたらく力になる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
30	火	ごはん		マーボー豆腐 ナムル れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん にんにく しいたけ しょうが きゅうり こまつな もやし みかん	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら でんぷん	643	24.6
31	水	こども パン		ホキのレモン ソースかけ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	レモン たまねぎ にんじ ん キャベツ トマト	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん マカロニ	635	25.2
1	木	ごはん		ぶたにくとやさいの ほそぎりいため わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく わかめ	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	573	26.0
2	金	わふう ピラフ		オムレツ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん マッシュルーム グリーンピース こまつな キャベツ コーン たもぎたけ	こめ パター あぶら じゃがいも	545	21.3
5	月	ごはん		ししゃものいそべフライ とうがんのスープ なし	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ のり	とうがん にんじん しいたけ なし	こめ あぶら でんぷん パンこ ごまあぶら	588	18.2
6	火	ツイスト パン		さつまいものシチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン ひじき	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム グリンピース だいこん あかピーマン	パン あぶら さとう こむぎこ バター さつまいも	614	21.5
7	水	ごまじる うどん		コロコロだいがくいも いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ のり	にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ	うどん さとう ごま あぶら さつまいも でんぷん はちみつ しろいんげんまめ	616	21.2
8	木	ごはん (てづくり ふりかけ)		にくじゃが そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ちりめんじゃこ かつおぶし	たまねぎ にんじん かぶ しらたき さやいんげん かぶのは きゅうり キャベツ ゆかり	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	587	20.5
9	金	だいずいり ひじき ごはん		カレイのたつたあげ けんちんじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく だいず あぶらあげ カレイ とうふ	にんじん しいたけ だいこん ねぎ ごぼう えのきだけ こんにゃく	こめ さとう あぶら でんぷん	588	26.7
12	月	ごはん		ビーンズカレー てづくりふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん せり りにんにく しょうが トマ ト きゅうり だいこん	こめ あぶら さとう ひよこまめ パター レッドキドニー ごま こむぎこ じゃがいも	629	20.7
13	火	ごはん (てっか みそ)		さばのしおやき さわにわん	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく さば なまあげ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにゃく	こめ あぶら さとう でんぷん	704	27.7
14	水	セルフホッ トドック		コーンとたまごのスープ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト たまご	たけのこ たまねぎ コー ン ほうれんそう にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ	パン でんぷん さとう あぶら ごま	600	23.2
15	木	さんまの かばやき どんぶり		つきみだんごじる おひたし	ぎゅうにゅう さんま とりにく	にんじん だいこん ほうれんそう こまつな キャベツ	こめ あぶら さとう もち でんぷん さといも	694	23.7
16	金	キムチ チャーハン		きびなごごまフライ ごもくスープ	ぎゅうにゅう やきぶた きびなご とりにく とうふ	はくさい コーン ピーマ ン ねぎ こまつな にんじん しいたけ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま でんぷん	567	25.6
20	火	ごはん		にくとうふ とさずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし	しらたき ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	こめ あぶら さとう	587	25.9
21	水	スタミナみそ ラーメン		だいずとこざかなの あおのりふうみ ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にぼし のり	にんにく にんじん もや し しょうが コーン いら きゅうり	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	616	29.2
23	金	ひるぜん おこわ		さわらのたつたあげ なすのみそじる	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ わかめ	にんじん ごぼう しいた け さやえんどう なす たまねぎ	こめ もちごめ でんぷん あぶら さとう	557	24.1
26	月	たまごど んぶり		ごまあえ ぶどう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もや し こまつな キャベツ ぶど う	こめ でんぷん さとう ごま	611	23.3

27	火	セサミ パンス	 スラッピーショー マカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな	パン パンこ ごま あぶら さとう ひよこめめ マカロニ	557	22.0
28	水	ごはん	 なつとう じゃがいものそぼろに からしあえ	ぎゅうにゅう なつとう とりにく	たまねぎ しょうが こまつな し	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	625	24.0
29	木	あきのかおり ごはん	 いわしのみぞれに わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いわし あぶらあげ わかめ	にんじん しめじ しいた け だいこん キャベツ ぎゅうり	こめ あぶら さつまいも さとう ごまあぶら ごま	551	22.3
30	金	ごまあげ パン	 とうふのスープに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン かいそう	にんじん たまねぎ かぶ チンゲンサイ だいこん ぎゅうり コーン	パン あぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶら	605	22.0

※都合により献立を変更することがあります。

～献立紹介～



9月5日は大宮別所小学校の梨と町田農園さんの梨がです。

9月15日は十五夜です。給食では月見団子汁をつくります。この日はたてわり班で給食を食べる、“なかよし給食”もあります。

9月23日は岡山県の郷土料理がです。岡山でよく食べられている、鱈や名産のなすをつかった料理がです。

9月26日は町田農園さんのぶどうがです。

7月15日(金)に2年生の児童となのはな学級の児童がとうもろこしの皮むきをしてくれました。

1人2、3本のとうもろこしを丁寧にむいてくれました。

給食ではそのとうもろこしを蒸していただきました。

とても甘くておいしかったです。

