

8・9月 予定献立表



家庭数

さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主にエネルギー のもとになる食品	主に体をつくるも とになる食品	主に体の調子をとるの もとになる食品	エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品		
29	月	トマトたっぷり ハヤシライス (ごはん) 		かいそうサラダ れいとうみかん <small>2学期の給食が始まりま す。生活リズムを整えて、 元気いっぱい過ごしま しょう。</small>	米 じゃがいも 小麦粉 さとう でん粉 油	牛乳 豚肉 海藻	にんじん たまねぎ セロリー トマト しめじ だいこん きゅうり コーン みかん	615	18.4
30	火	ごはん 		じゃがいものさつぱりに ゆかりあえ ひじきのふりかけ	米 油 じゃがいも さとう ごま	牛乳 鶏肉 ひじき かつお節	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しらたき キャベツ もやし きゅうり	579	20.1
31	水	ジャンバラヤ 		わかさぎフリッター さわやかサラダ	米 バター 小麦粉 でん粉 油 さとう	牛乳 ウィンナー ひよこ豆 わかさぎ	たまねぎ ビーマン コーン トマト キャベツ きゅうり なつみかん	588	17.8
1	木	タコライス (ごはん) 		(タコミートソース) (ゆでキャベツ) とうがらのスープ <small>★郷土料理 ～沖縄県～ タコライスはメキシコ料理のタコスの具をご飯にの せて食べる料理です。ご飯・キャベツ・タコミート ソース・マヨネーズの順に盛り付けましょう。</small>	米 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 だいず チーズ 鶏肉	にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん こまつな とうがら	625	22.3
2	金	しよくパン 		オムレツのパーペキュソース じゃがいものスープに いちごジャム	パン さとう 油 じゃがいも でん粉	牛乳 たまご 鶏肉	いちご たまねぎ にんにく トマト りんご にんじん コーン キャベツ マッシュルーム	621	23.9
5	月	ごはん 		ししゃものやくみソース けんちんじる そくせきづけ	米 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも	牛乳 ししゃも 豆腐	しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう えのきたけ キャベツ きゅうり	617	20.4
6	火	ツイストパン 		シーフードとだいずのトマトに にんじんのいどりサラダ	パン 油 じゃがいも さとう	牛乳 えび いか あさり 鶏肉 だいず	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン バジル	633	26.7
7	水	カシューナッツの きんぴらごはん 		まだいのおろしソース いそかあえ <small>●長崎県産「まだい」 真興の漁獲量全国1位は、長崎県で す。「めでたい」魚として、縁起の よい食べ物とされています。</small>	米 油 さとう カシューナッツ でん粉	牛乳 鶏肉 真興 のり	にんじん ごぼう しょうが しいたけ だいこん こまつな キャベツ もやし	594	25.3
8	木	ごはん 		とうふとひきにくのこみ わかめサラダ こめこのレモンマフィン	米 油 さとう でん粉 ごま 米粉	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ 豆乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん きゅうり コーン レモン	673	24.3
9	金	ソイどん (ごはん) 		おかかあえ おつきみだんご <small>★行事食 ～十五夜～ 9月10日は十五夜です。昔から、すすきやお月 見団子をお供えして、月を眺める習慣がありまし た。今年はきれいな月が見られるといいですね。</small>	米 油 さとう 白玉もち でん粉	牛乳 豚肉 ベーコン だいず かつお節	キャベツ こまつな もやし	619	24.8
12	月	さつまいも ごはん 		さんまのかばやき さわにわん <small>◇旬の食べ物 「さんま」 さんまは漢字で書くと「秋」という字が 入っていて、今が一番美味しい時期です。 秋の味覚をいただきます。</small>	米 油 さつまいも でん粉 さとう	牛乳 さんま 豚肉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく	693	23.9
13	火	きのこにくじる うどん (じこうどん) 		ちくわのいそべあげ さつぱりあえ	地粉うどん 小麦粉 油	牛乳 油揚げ 豚肉 ちくわ 青のり	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ だいこん きゅうり しょうが	582	25.8
14	水	ごはん 		さばのカレーしょうゆやき ごじる あさづけ	米 じゃがいも	牛乳 さば 鶏肉 だいず みそ	にんじん だいこん こんにやく こまつな ねぎ キャベツ だいこん	595	26.4
15	木	くるごま あげパン 		とうにゅうのクリームシチュー こまつなとわかめのサラダ	パン 油 ごま さとう じゃがいも 米粉 マカロニ	牛乳 鶏肉 白花生 豆乳 わかめ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ きゅうり コーン	592	20.2
16	金	ごはん 		じゃがマーボー くわわかめのチョナムル	米 じゃがいも 油 さとう でん粉	牛乳 豚肉 みそ 荳わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし えのきたけ	588	19.7
20	火	ちゅうかどん (ごはん) 		あおのりポテト フルーツポンチ	米 油 でん粉 じゃがいも さとう	牛乳 豚肉 青のり	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ チンゲンサイ みかん パイン りんご	591	17.7
21	水	にくもつそ 		あかうおのせとうちレモンソース あきナスのみそしる <small>★郷土料理 ～香川県～ 肉もつそは、肉や根菜、豆腐を 煮て具にし、炊いたご飯に混ぜ て食べる料理です。</small>	米 さとう 油 でん粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐 赤魚 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん しいたけ ごぼう こんにやく えだまめ 瀬戸内レモン だいこん なす ねぎ	634	30.3
26	月	ナン 		バターチキンカレー コーンサラダ れいとうみかん <small>★世界の料理 ～インド～ ナンは、小麦粉と塩、水を混ぜて、タンドー ルオープンに張り付けて焼きます。インドの 食文化を味わいましょう。</small>	ナン 油 バター 生クリーム さとう	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン みかん	597	24.4
27	火	やきにく チャーハン 		はるまき わかめスープ	米 さとう 油 でん粉 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ いら えのきたけ	582	23.3
28	水	ごはん 		なまあげとキムチのいために ナムル	米 油 さとう でん粉	牛乳 豚肉 生揚げ	にんじん たまねぎ ほうさい りんご にんにく しょうが いら キャベツ だいこん もやし こまつな	619	25.9
29	木	こまつなと たまごのピラフ 		ホキのバジルフライ つぶマスタードのサラダ	米 油 バター 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう	牛乳 ウィンナー たまご ホキ	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな バジル コーン キャベツ きゅうり	604	22.4
30	金	マーボー ラーメン (ちゅうかめん) 		ふかしさつまいも うましおあえ <small>◇旬の食べ物 「さつまいも」 さつまいもは、食物繊維が豊富で、おなかの調 子を整えるのはたらきがあります。埼玉県でも多 く生産されています。</small>	中華めん 油 さとう でん粉 さつまいも ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん いら ねぎ しょうが キャベツ だいこん	605	23.9

*おもな食材の産地については、学校へお問い合わせください。

*学校ホームページ(<http://motobuto-e.saitama-city.ed.jp>)に、献立表と毎日給食写真を載せていますので御覧ください。