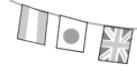




# 8・9月分 予定献立表




家庭数

さいたま市立本太中学校

日(曜)	献立名			おもな食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず&デザート	赤の食品(1・2群) 血・肉・骨になる	黄色の食品(5・6群) 力・熱になる	緑の食品(3・4群) 身体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
28(水)	キムチ チャーハン		じゃが芋とナッツの甘辛揚げ ワタンスープ	牛乳 豚肉 焼き豚 卵 鶏肉	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 カシューナッツ	白菜キムチ りんご 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しょうが もやし 小松菜 たけのこ きくらげ キャベツ	782	28.0
29(木)	わかめご飯		肉豆腐 磯香和え ◆梨	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ のり	米 麦 油 砂糖 しらたき	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ 梨	726	30.6
30(金)	レッドカレーの セルフサンド (コッペパン)		ココロトマトのスープ フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	パン 砂糖 油 じゃが芋 白玉もち はちみつ カレールウ バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーツ トマト キャベツ かぶ みかん 黄桃 りんご	825	27.1
2(月)	西区白ご飯		ホキのごまみそがけ 沢煮椀 かぶときゅうりのピリ辛漬け	牛乳 ホキ みそ 豚肉 生揚げ	米 砂糖 油 すりごま こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ きゅうり かぶ にんにく	748	29.8
3(火)	二色揚げパン (抹茶・シナモン)		じゃが芋のスープ煮 わかめサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ	パン 砂糖 油 じゃが芋 いりごま	抹茶 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー しめじ 大根 きゅうり コーン	773	24.9
4(水)	麦ご飯		クッパ さばの韓国風焼き ナムル	牛乳 豚肉 卵 さば	米 麦 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ にんじん 白菜キムチ りんご 干し椎茸 にんにく しょうが 小松菜 もやし きゅうり	758	34.0
5(木)	冷やし きつねうどん		二色天ぷら (竹輪の磯辺揚げ、かぼちゃ) 浅漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 青のり 昆布	うどん 油 でん粉 米粉 砂糖	ほうれん草 にんじん 長ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり しょうが	743	26.1
6(金)	麦ご飯		卵と豆腐の チリソース煮 茎わかめのチョナムル 冷凍みかん	牛乳 卵 脱脂粉乳 豚肉 豆腐 茎わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 いりごま	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが トマト もやし きゅうり みかん	782	30.6
9(月)	◆鮭と卵の 混ぜ寿司		鶏肉のから揚げ こづゆ ゆかりあえ	牛乳 鮭 卵 鶏肉 ほたて ちくわ	米 米粉 でん粉 砂糖 油 いりごま 里芋 しらたき	しょうが 大根 にんじん 干し椎茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり	808	39.6
10(火)	五目あんかけ 焼きそば		きびなごごまフライ 白ごまプリン	牛乳 豚肉 いか えび うすら卵 きびなご	中華麺 砂糖 油 でん粉 黒糖 いりごま ねりごま パン粉 生クリーム	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ 小松菜 たけのこ 干し椎茸	793	36.0
11(水)	スタミナ 焼き肉丼 (麦ご飯)		青菜ときのこのスープ ◆梨	牛乳 豚肉 みそ ベーコン	米 麦 砂糖 油 でん粉 いりごま	しょうが にんにく にら 玉ねぎ もやし 長ねぎ たけのこ にんじん 小松菜 えのき しめじ 梨	728	28.3
12(木)	二色トースト (セサミ・ たらこマヨネーズ)		ポークビーンズ こんにゃくサラダ	牛乳 たらこ 豚肉 ヨーグルト のり 大豆 ベーコン チーズ	パン 砂糖 油 じゃが芋 すりごま バター こんにゃく マヨネーズ(ノンエッグ)	にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト 小松菜 きゅうり	817	31.9
13(金)	◎さんまご飯		豚汁 なめたけ和え みたらし団子	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 みそ きな粉	米 砂糖 油 でん粉 こんにゃく 上新粉	にんじん しょうが しめじ ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし えのき	814	26.7
18(水)	チキンカレー (麦ご飯)		福神漬け ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー トマト きゅうり 大根 れんこん	856	29.4
19(木)	萩山おこわ		さばの西京揚げ なすのみそ汁	牛乳 小豆 鶏肉 油揚げ さば みそ わかめ	米 もち米 でん粉 油 砂糖 じゃが芋	ごぼう にんじん 干し椎茸 きぬさや なす 小松菜	815	29.3
20(金)	ラグビーワールドカップ 応援献立(ロシア) 黒パン		ボルシチ ビーンズサラダ ぶどう	牛乳 牛肉 大豆 金時豆 白いんげん豆	パン 砂糖 油 小麦粉 じゃが芋 サワークリーム	玉ねぎ にんじん にんにく セロリー ピーツ トマト キャベツ きゅうり コーン ぶどう	799	29.7
24(火)	親子丼 (麦ご飯)		大豆と木の実の甘辛揚げ こぶ茶和え	牛乳 鶏肉 卵 大豆 昆布	米 麦 油 でん粉 砂糖 アーモンド カシューナッツ	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース キャベツ きゅうり	857	36.1
25(水)	レタスと卵の チャーハン		小アジのカレー揚げ チョレギサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 脱脂粉乳 卵 焼き豚 いわし わかめ のり ヨーグルト	米 砂糖 油 でん粉 いりごま	にんじん レタス キャベツ きゅうり 小松菜 赤パプリカ みかん パイン 黄桃	754	29.2
26(木)	お魚の日「鮭」 桜区産白ご飯		◆鮭のチャンチャン焼き いも団子汁 ごま和え	牛乳 鮭 みそ 鶏肉	米 砂糖 油 バター じゃが芋	キャベツ しめじ コーン 玉ねぎ にんじん 大根	730	30.1
27(金)	マーボーラーメン (ホット中華麺)		キャラメルポテト 中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	中華麺 でん粉 さつま芋 砂糖 バター 油 いりごま	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ にら もやし きゅうり	869	30.9

◎行事食  
◆旬の食材  
今月のさいたま市産は、緑区若谷農園の小松菜。西区馬宮米部会のお米、もち米。桜区榎本さんのお米、里芋、なす、さいたま市産のピーツを使用します。

13日(金)  
十五夜献立  
旧暦の8月15日を『十五夜』『仲秋の名月』と言います。今年9月13日です。秋の満月に里芋やお団子を供えて、これからの収穫期を前に豊穣(ほうじょう)を祈り、収穫を感謝しました。給食では、十五夜にちなんだ給食を作ります。



19日(木)  
中国地方の郷土料理  
萩山(ひるぜん)おこわは、岡山県の郷土料理です。昔、赤飯を炊く時に小豆の代わりに、ちらし寿司の具を間違えて入れてしまい、どうにかしようと小豆も一緒に混ぜ入れて蒸したところ、非常においしい五目入りのおこわができたのが、萩山おこわの始まりです。

20日(金)  
ラグビーワールドカップ(熊谷大会)を記念して、出場国の1つ、ロシアの「ボルシチ」を作ります。ピーツという赤いかぶのような野菜を使い、赤い色のスープです。サワークリームを入れて食べます。

◆旬の食材  
<野菜・果物>  
さつま芋 なす かぼちゃ レタス 梨 ぶどう りんご  
<魚介>  
鮭 秋刀魚 鱈

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。