



日 曜	献立名			食 材 名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	主菜・副菜・果物	血・肉・骨のもとになる 1,2群の食品	熟や力のもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3,4群の食品		
29 月	ナン		バターチキンカレー ビーンズサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 生クリーム ヨーグルト 大豆 ひよこ豆	ナン 油 きび糖 バター	にんじん たまねぎ 生姜 にんにく キャベツ 枝豆 ベビーコーン ホールトマト	802	39.1
30 火	キムチ炒飯		ヤンニョムチキン トックスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 麦 油 きび糖 ごま 片栗粉 米粉 トック ごま油	にんじん 白菜キムチ たまねぎ しめじ にんにく もやし えのきたけ 長ねぎ 冷凍みかん	852	35.4
31 水	麦ご飯 ツナじゃこ		うま塩肉じゃが 米こめサラダ	牛乳 豚肉 ツナ ちりめんじゃこ わかめ	精白米 麦 油 きび糖 米粉 ごま油 しらたき じゃが芋	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ 小松菜 長ねぎ	820	29.3
1 木	ガーリック トースト		チキンビーンズ グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	食パン 油 きび糖 マーガリン じゃが芋	にんにく パセリ たまねぎ セロリー いんげん にんじん 生姜 キャベツ きゅうり アスパラガス ホールコーン	811	34.6
2 金	さいたま市 西区森さん 白飯		鯖の文化干し さつま汁 ゆかり和え	牛乳 鯖 鶏肉 みそ 油揚げ 鶏肉	精白米 油 きび糖 さつま芋 こんにゃく	ごぼう にんじん 長ねぎ キャベツ もやし 白菜 ゆかり しめじ	837	31.6
5 月	チキン ピラフ		鮭のパン粉焼き チーズサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 チーズ 鮭 鶏卵	精白米 麦 油 きび糖 米粉 パン粉 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ グリーンピース ホールトマト パセリ きゅうり	799	38
6 火	麦ご飯		えびと豆腐のチリソース 春雨サラダ 梨	牛乳 豚挽肉 豆腐 えび	精白米 麦 油 きび糖 春雨 ごま油 片栗粉 ごま	にんじん たけのこ 生姜 干しいたけ にんにく グリーンピース 小松菜 梨 長ねぎ キャベツ もやし	802	35.5
7 水	麦ご飯		豚肉の香味焼き 蒸しポテト きのこ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 青のり	精白米 麦 油 きび糖 里芋 片栗粉 じゃがいも	長ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん 大根 しめじ えのきたけ なめこ	778	32.2
8 木	コッペパン いちごジャム		かぼちゃの ミートグラタン コーンサラダ バナナ	牛乳 鶏挽肉 チーズ	コッペパン 油 きび糖 いちごジャム パン粉	かぼちゃ たまねぎ バナナ にんじん にんにく 生姜 マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	834	29.3
9 金	こぎつね 寿司		いわしの蒲焼き 辛子和え 月見団子	牛乳 鶏挽肉 油揚げ いわし きな粉	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 白玉団子 黒蜜	にんじん たけのこ いんげん 小松菜 キャベツ もやし 干しいたけ	862	32.1
12 月	麦ご飯 あさりの しぐれ煮		じゃが芋の肉みそソ ース和え うま塩キャベツ	牛乳 あさり 豚挽肉 京桜みそ 刻みのり	精白米 麦 油 きび糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 ごま	ごぼう 生姜 にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり にんにく	784	30.7
13 火	二色揚げパン ココア きな粉		豚肉と冬瓜のスー プ ツナサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 ツナ	子供パン 油 きび糖 春雨	にんじん 白菜 長ねぎ 生姜 冬瓜 チンゲン菜 キャベツ 大根 ホールコーン たまねぎ	808	29.3
14 水	わかめ ご飯		いかの唐揚げ 豚汁 冷凍みかん	牛乳 わかめ いか 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	精白米 麦 油 きび糖 ごま じゃが芋 片栗粉 こんにゃく	小松菜 ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ 生姜 しめじ 冷凍ミカン	783	32.4
15 木	冷やし豚 キムチうどん		竹輪磯辺揚げ さつまいも天ぷら	牛乳 豚肉 昆布 竹輪 青のり	うどん 油 きび糖 さつま芋 小麦粉 米粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ 長ねぎ 白菜キムチ にんじん たけのこ たら ねぎ もやし キャベツ 大根	844	33.9
16 金	焼肉炒飯		春巻き 酸辣湯 巨峰	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 麦 油 きび糖 ラー油 春巻き皮 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ 生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ えのきたけ 青梗菜 小松菜 もやし 巨峰	772	34
21 水	ツナとコー ンのピラフ		タンドリーチキン マカロニスー プ	牛乳 ツナ 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	精白米 麦 油 きび糖 バター マカロニ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ かぶ かぶの葉 マッシュルーム ホールコーン グリンピース	774	35.8
22 木	きのこの スパゲッ ティ		白花豆のタルト 海藻サラダ	牛乳 生クリーム 豚肉 ベーコン 白花豆 鶏卵 わかめ 刻みのり	スパゲッティ ごま油 油 きび糖 バター グレープシードル タルトカップ 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん ししいたけ しめじ エリンギ ビーマン キャベツ もやし 大根 ホールコーン	776	29.6
26 月	麦ご飯		生揚げのみそ煮 ピリ辛もやし 梨	牛乳 生揚げ 豚肉 京桜みそ うすら卵	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 長ねぎ たら もやし キャベツ なす 梨	841	32.2
27 火	親子丼		きびなご磯辺揚げ こんにゃくサ ラダ	牛乳 鶏卵 鶏肉 きびなご 青のり	精白米 麦 油 きび糖 こんにゃく 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース 大根 きゅうり キャベツ	794	33.2
28 水	ピザ トースト		クラムチャウダー 夏みかんのサ ラダ	牛乳 あさり 鶏肉 チーズ	食パン 油 きび糖 小麦粉 バター じゃが芋	ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ キャベツ きゅうり 夏みかん缶	796	31
29 木	さいたま市 西区森さん 白飯		かつおの南蛮漬け けんちん汁 磯香和え	牛乳 刻みのり かつお 豆腐 油揚げ	精白米 こんにゃく 油 きび糖 米粉 片栗粉 里芋	生姜 たまねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 もやし ごぼう 大根 しめじ	762	31.6
30 金	坦々麺 豆乳入り		小松菜のサ ラダ 焼きいも	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 オイスターソース	中華麺 片栗粉 油 きび糖 ごま油 ねりごま さつま芋	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ 小松菜 キャベツ ホールコーン にんじん 干しいたけ	847	31.3

食事の前
必ず手洗い
消毒をしましょう

夏休みも終わり2学期
が始まりました。
2学期も、安全でおい
しい給食を作りたいと思
います。
皆さんも、早寝・早起
き・朝ごはんを心がけ、
感染予防をし、1日を元
気に過ごしましょう。

旧暦の8月15日を
『十五夜・中秋の名
月』と言います。今年
は9月10日です。
空気が澄み、月が1年
で最もきれいに見える
秋の十五夜に、里芋や
お団子を供えて収穫に
感謝し、豊穣をお祈り
しました。

9日(金)は給食でも
お月見団子を作ります。
食材の収穫に感謝して
食べて下さい。



6日(火) 26日(月)
旬の果物「梨」
疲労回復の強い味方
「アスパラギン酸」
「クエン酸」が含まれて
います。
給食室で、皮をむき
芯を取ります。
残さず食べましょう。

☆献立は材料等の都合により変更する場合があります。☆20日(火)は体育祭予備日のため給食はありません。お弁当持参となります。

