

# 8・9月学校給食予定献立表

令和4年8・9月

さいたま市立向小学校

日曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず(副食)	血や肉や骨になる食品(赤)	熱やはたらく力になる食品(黄)	体の調子をととのえる食品(緑)		
29 月	ごはん	MILK	ブルコギ にらたまスープ 冷凍みかん	牛乳 卵 豚肉 みそ	米 油 でん粉 砂糖 ごま	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ にら にんにく だいずもやし たけのこ みかん りんご	614	29.3
30 火	ごはん	MILK	なす入りマーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 油 春雨 砂糖 ごま でん粉	にんにく にんじん なす たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ こまつな きゅうり しょうが にら	606	25.1
31 水	はちみつパン	MILK	豆とソーセージのトマト煮 コーンサラダ	牛乳 チーズ ひよこ豆 大豆 ウインナーソーセージ	はちみつパン 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	679	23.0
1 木	チキンカレー	MILK	手作り福神漬け ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく れんこん りんご しょうが だいこん きゅうり	639	22.2
2 金	焼肉チャーハン	MILK	春巻き 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 ごま 小麦粉	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな ザーサイ ほうれんそう たけのこ しいたけ	587	23.3
5 月	ごはん	MILK	じゃがいもの肉みそソース 和風サラダ	牛乳 豚肉 わかめ みそ	米 油 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん	591	21.1
6 火	かやくごはん	MILK	あじフライ みそ汁	牛乳 鶏肉 あじ 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 油 じゃがいも こんにやく 小麦粉	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ しめじ ねぎ こまつな	606	25.5
7 水	ツイストパン	MILK	じゃがいもとコーンのミルク煮 コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ツイストパン 油 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ マッシュルーム きゅうり キャベツ パプリカ	608	21.9
8 木	ごはん	MILK	さんまかば焼き 月見団子汁 ゆかり和え	牛乳 鶏肉 さんま	米 油 砂糖 でん粉 さいも 白玉	にんじん だいこん ほうれんそう しめじ キャベツ きゅうり	672	23.4
9 金	カレー南蛮うどん	MILK	フライドポテト 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ 昆布	地粉うどん 砂糖 でん粉 油 ごま じゃがいも	にんじん ねぎ とうもろこし きゅうり とうもろこし	655	25.8
12 月	ごはん	MILK	生揚げの甘酢煮 茎わかめのチヨナムル 冷凍みかん	牛乳 豚肉 生揚げ 茎わかめ	米 油 ごま でん粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんにく えのき もやし みかん	666	24.2
13 火	鶏そぼろ丼	MILK	きびなごフライ 五色和え	牛乳 鶏肉 きびなご	米 砂糖 油 小麦粉	れんこん しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん とうもろこし	578	25.0
14 水	スパゲティ ミートソース	MILK	シナモンポテト コーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース とうもろこし キャベツ きゅうり トマト	622	22.6
15 木	ごぼうとカシュー ナッツの混ぜご飯	MILK	小いわしの南蛮漬け きのこ入りおひたし	牛乳 豚肉 いわし	米 砂糖 油 でん粉 カシューナッツ	にんじん しょうが ごぼう しいたけ こまつな ねぎ しめじ	583	23.4
16 金	シナモンセサミ トースト	MILK	チリコンカン チンゲン菜のスープ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	食パン マーガリン 砂糖 油 じゃがいも でん粉 ごま	にんじん パセリ たまねぎ トマト チンゲンサイ しいたけ しょうが	647	23.4
<b>毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー</b>								
20 火	ごはん	MILK	鶏肉とカシューナッツの炒め物 冬瓜入りコーンスープ	牛乳 鶏肉 卵	米 油 でん粉 砂糖 じゃがいも カシューナッツ	にんじん しょうが ピーマン たまねぎ とうがん とうもろこし	684	23.4
21 水	ごはん	MILK	みそカツ 根菜汁 ごま和え	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	米 砂糖 油 小麦粉 さいも ごま	にんじん ごぼう こまつな もやし ねぎ キャベツ	618	24.7
22 木	わかめじゃこごはん	MILK	真鯛の野菜あんかけ みそけんちん汁	牛乳 鯛 豆腐 みそ わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 砂糖 こんにやく ごま でん粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう ねぎ だいこん ほうれんそう	636	28.1
26 月	ソイ丼	MILK	さつまい 即席漬け	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 鶏肉 豆腐 みそ	米 油 こんにやく さつまいも	にんじん しょうが だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	675	28.3
27 火	スタミナ みそラーメン	MILK	じゃがいものバターしょうゆ 大根ときゅうりの中華漬け	牛乳 豚肉 みそ	中華めん 油 砂糖 じゃがいも バター	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし にら だいこん きゅうり	587	23.3
28 水	黒パン	MILK	さつまいものシチュー 海藻サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ わかめ	黒パン 油 砂糖 ごま バター さつまいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	674	23.2
29 木	ごはん・鉄火みそ	MILK	豆腐とひき肉の煮込み おひたし	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース しょうが にんにく こまつな もやし	665	28.8
30 金	秋の香りごはん	MILK	さばの塩焼き ごま酢和え	牛乳 鶏肉 油揚げ さば	米 油 砂糖 さつまいも くり ごま	しめじ にんじん こまつな もやし キャベツ しいたけ	622	23.0
<b>平均栄養価</b>							631	24.2

【29日】  
2学期の  
給食が始  
まります。  
今学期も  
よろしくお  
願いします。

【8日】  
今年の十五  
夜は10日  
です。中秋の名  
月とも呼ばれ  
秋の真ん中  
に出る美しい  
月のことを言  
います。この  
時期に、満月  
を見て楽しむ  
のは、日本の  
秋の風物詩  
ともいえます。

【30日】  
暑さも峠を  
越え、吹く風  
に秋を感じ  
られています  
こと  
でしょう。  
さつまいもや  
栗など秋の  
味覚いっぱい  
のごはん  
です。食欲の  
秋を感じてく  
ださいね。

楽しかった夏休みが終わり、新学期が始まりました。今年の夏は異常と言えほどの暑さで、体調管理も難しかったと思います。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続くようです。コロナや熱中症の対策もあり、まだまだ気は抜けませんが、ふとしたところに秋の気配を感じることもあります。さわやかな秋風が吹いてくると外で運動をしたくなりますし、味覚の秋と言われるように、今が旬のおいしいものがたくさん出回って食欲をそそります。体調管理は大変ですが、秋の味覚をバランスよく食べて10月の運動会に向けて、生活リズムを整えましょう。